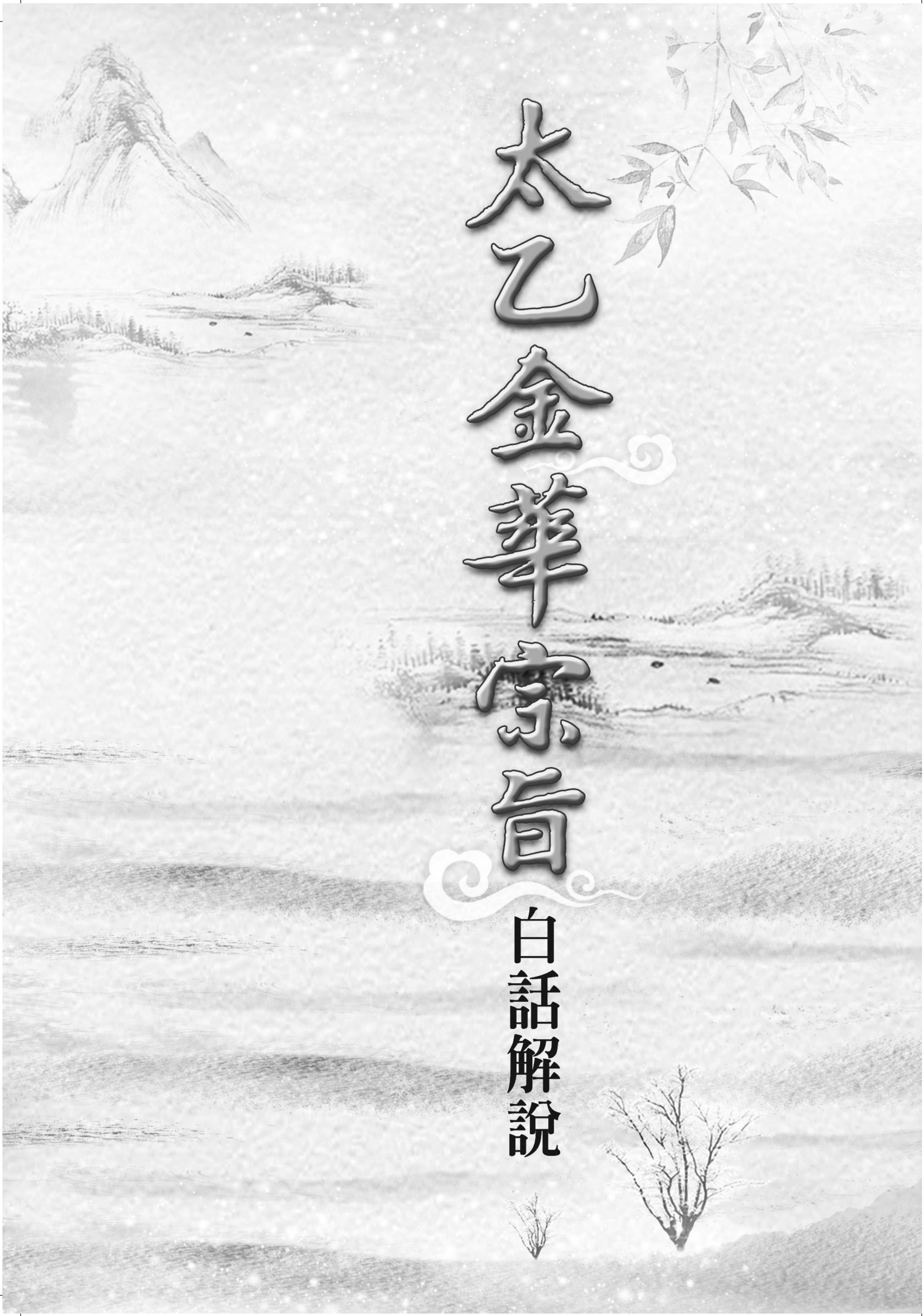


太乙金華宗旨

白話解說

序言

太乙源於眞理大道　金華乃是太乙所造
宗旨助我找回根源　孚佑帝君以此前導

聖佛慈悲傳下千經萬典，無一不是要我們找回根源。六道之中難得人身，漫漫長時難生末劫，世界廣闊難處中華，茫茫塵海難覓真道，道滿乾坤明師難遇。孚佑帝君以《太乙金華宗旨》直洩天機，足以突破上述諸難，直指心性。我等有緣得見此書，若能深究明其道理，依理運事，久而久之，溫養得宜，機緣成熟，必能直抵黃龍神谷，會見本性，返回根源，覲見上帝。此時逍遙有誰能知，若非親證，猶如紙上談兵、隔靴搔癢、說食不飽，有何益哉？

感恩吳兄盛鴻請來此聖典，邀請後學以白話解說，以廣為流傳。後學才疏學淺，資質魯鈍，深恐難達聖意，盛情難卻，聊表心得，拋磚引玉，尚請諸位前輩大德指教為祈，祝福大家，共霑呂祖聖意恩澤，藉此醍醐滋潤心性，感恩之至。

後學 **癡翁** 敬序

西元二〇二〇年三月十五日（109、2、22）於新北中和勤學齋

目錄

序言 …… 6
太乙金華宗旨本文 …… 14
太乙金華宗旨本文分段白話解說 …… 37
弁言 …… 38
許旌陽真君云 …… 44
張三丰祖師云 …… 50
通明上相邱長春祖師云 …… 55
譚長真真人云 …… 60
王天君云 …… 66
金華宗旨自序 …… 74
金華宗旨題詞 …… 77
太乙金華宗旨 …… 81

天心第一 81
元神識神第二 88
回光守中第三 97
回光調息第四 109
回光差謬第五 122
回光證驗第六 126
回光活法第七 135
逍遙訣第八 137
百日立基第九 161
性光識光第十 165
坎離交媾第十一 173
周天第十二 174
勸世歌第十三 183
謹按 189

太乙金華宗旨本文（出自《**道藏輯要**》）

弁言

孝悌王云：昔奉綸音，命上真演化五陵之內，度拔多人，今又遴選七人焉。其與諸子所談，無非盡性至命之學，非若世人言性者不兼言命，言命者或略於言性。本體上復加工夫，有工夫莫識本體，以致失之毫釐，謬以千里。蓋言性直達先天，言命不離冲漠，性命合一，體用兼該。形色合天性以為用，天性超形色以還元。六根六塵皆為形色，有形有色悉本天真。離六塵無見性之地，舍六根無立命之基。識得六塵皆是本根，則滴滴歸源矣；見得六根皆光明藏，則處處靈通矣。是故有一物不歸性量，畢竟見性之未真；有一處不關命脈，難言立命之已至。學人本性命之學，上達玉清，下徹泉壤，法身週徧大千，曲成萬物，廣大悉備。言性而命無不該，言命而性無不具，彼以龍虎法象，煉形煉氣何為乎？是書也本為七人宏願，流傳萬劫，有具出世福，肩荷法門者，虔奉修持，何患不立致九霄而飛昇紫府也。

許旌陽真君云：天帝設位，聖人成能，聖人亦人也，何以成能於天地？蓋自日月垂象，四時運行，百卉蕃昌，人物變化，參錯不齊。愚人見其自無而之有，莫不執有而滯於形；至人則見其自有而返於無，故皆觀象而歸於化。所以數往者順，知來者逆。順則為人為物，為山川巖谷，為草木禽魚，為風雨露雷，為龍蛇怪異。凡事變不可名狀者，何易悉數？逆則為佛為仙，為威音為元始，為贊化育之至聖，為知化育之至誠，甚矣。一順一逆之間，為人鬼異路，聖凡分界。本是同得之聖體，而獨讓至人成能，而與知與能之。愚百姓日用之，而不知返其本初，亦甚可哀也已。《易》曰：乾坤毀，則無以見易。人身一天地，天地有日月萬象開明，人身亦有日月，故曰：乾坤為易之門戶。人有日月精華發露，其猶重門洞開，從此直登丹闕而上玉清也，抑何難哉？要不外目前之利用，出入愚百姓之易知簡能，此至人普渡心傳，所以為無量歟！

張三丰祖師云：道也者，時焉而已。日月往來，寒暑遷變，草木生長，禽鳥飛鳴，以及吾人日用動靜，莫非運用，一時之中，變化無端，時至自見。斯為天地之心，不可以一名，而況於他乎？我來也晚，陽窮於

上，剝換盡矣，茲當一陽初復，倏然而來，莫窮其迹，莫究其因。大地陽和，已無不潛行而默運，以為此天地之轉運也，而天地不得而自主，以為此日月之進退也，而日月亦聽其自然。風雲變易乎上，草木萌動於下，大矣哉！時之為用也。是故言道者，不離目前，即一言一動一事一物，無不可以見天地之心。蓋此天地之心，任陰陽剝換，時令推遷，而無思無為，終古寂然不動。今人舍目前而談玄說妙，則違乎時也。違時即與道背馳，何時而有見道之日乎？天下之動貞於一，動變不居何可言盡？觀乎時而萬變皆在目前矣。從目前一一消歸於太虛，謂之見天地之心可，謂之大道之宗旨可。時也、化也，要不離乎目前而得之矣，何道之可名？何太乙之可言乎？故曰：道也者，時焉而已。

通明上相邱長春祖師云：昔隨侍呂祖，與諸子標示宗旨，如易從爻卦，以前言太極也，越數年許子深菴，偕易菴滄菴輩，又得大暢宗風。如易言太極生兩儀，兩儀生四象，而四時行百物生。天地日月山河鬼神同體合德，無時無處而非宗旨之大全矣。今何時乎？大地冰堅，草木黃落，龍蛇蟄藏，風日冥漠，將

以為萬物退藏而歸於寧閟乎？乃朔風何自而來？凍雲何自而起？霜清月落，曉日迎暄，鶴羽翩躚，來尋法侶。提起舊時公案，一一如在目前，往日舊遊又成故跡。則當此玄冬，亦任草木之凋殘，風霜之變易而已，何容心哉？其聚其散，孰往孰來？聚而來，其猶朔風憑虛而忽至；散而往，其若凍雲飄然而西馳。聚者不可以為常，散者豈終究於滅？物情變化，來往無端，則自五行四時而太極，而歸於無極也。萬古一時，寒暄一息，有此刻之燭光日影、霜花筆妙，則為宗旨之現前，為宗風之大暢，為作序之大成。舍此而言五行四時太極無極，恐未免失之千里矣！

譚長真真人云：聖真無日不在世度人，究竟何曾度得一人？亦世人能自度耳。若世人與聖真性量有增減分毫，便是度不去。聖祖初發願度生，已度盡百千萬億劫無量眾生。度此七人非七人也，即七如來毘盧遮那無量法身也。諸子不離凡夫地，何以即與古佛同尊？子輩原無信不及，所以聖祖當下即度得去，若有一毫信不及，千生難免輪迴也。自古聖賢千言萬語，無非要人識得此性光。通天徹地，古今聖凡，一齊透過，無少等待，無不完成，所謂盡性者盡此，至命

者至此，採藥者採此，修證者修證此而已。此宗旨所以為萬法歸宗至尊法旨，任爾為仙佛為人天，為山河為六道，為鬼怪為昆蟲草木，無不承受法旨，皈命大宗。苟有萬分信得，及者不離當下，即與度去。有一毫信不及，饒他千生萬劫永墮迷途。向立嚴誓七人外不得妄傳，豈聖祖普度之公心，只慮世人障蔽甚深，罪業煩重，不能開發信心，而反生疑謗，是益其罪也。究竟聖祖度世之宏願，與學人謹凜之畏心，原無二無別。知此不獨仰體祖訓，先聖後聖殊途而一致矣。

王天君云：善承受法旨，護持道教千百年於此矣，不惟派下賢嗣潛修默證，呼吸感通，即愚夫愚婦，有能發一念向道真切者，無不敬禮而左右維持之，此固發願之初心，如是亦一體感召虛空上下，自無隔礙本來。如是列祖諸真，法身徧滿大千，心心相印，法法歸宗。往古來今超凡入聖者，不離自本自根，當下一齊正覺。何果何因？何修何證？善也披誠，宣力追隨。恐後亦如風霆雷露，隨時應化於覆載之中，栽培傾覆，一任萬類之，各正性命而已，而造物者無心也。自七賢之敬受宗旨，斯地遂為選佛道場。十方三世，一時會集，百靈呵

護，日月開明，有情無情，盡成法侶，上天下地，悉與證盟。道祖設教以來，真未有若此，廣大悉備，易簡直截，如宗旨之盡洩玄機者。是日受命鑒證盟誓。善敬辭曰：無庸有此證也。以七人得遇聖真傳示無上妙道，即庸夫嫠嫗牧豎樵童，疇非聽法之上器，甚至魔神蛟黨龍蛇異類，亦無不在此證盟之內。七人何藉于余，余又何必為七人證。呂祖再三申命曰：天不愛道，傳示七人，將由此七人化度無量；有誹謗法門，詆毀賢聖，惟爾護法呵譴，而默相之。法子有不敬慎凜遵戒律，或輕授匪人，爾護法亦嚴加譴罰。善同七人，跪而受命。嗚呼！列祖普度，慈悲原無分上下，其奈世人積業如山，無自仰承法雨。七人果能體此化度慈心，隨地隨時多方接引，無負自度度人之宏願，則盡法界眾生，皆投誠歸命，亦何待雷露風霆，惟是廣生大生以各正性命于兩間可耳。

金華宗旨自序

《易大傳》曰：神無方也、無體也。言神無方體，則名言之而難盡矣。往來不窮，利用出入，日用之而不知與天地合其德，與日月合其明，與鬼神同其變化。至矣哉！盛德大業言之不可終窮，擬議之而不可形似，靈文秘笈俱歸塵腐。予之定是宗旨，不落名言，無從擬議，其所以斡旋天地，轉運陰陽者，在握其寸機而已，得其機則妙用在我，而乾坤皆範圍之而不過矣。機者何？一而已，一不可名，歸之太虛，而浩浩落落一片，神行其間，變化無端，妙用不測。吾何以名之？曰太乙。噫！至矣！盡矣！予菴屠子輩編輯宗旨成書，各授弟子為之闡發大意，而著之簡端，是為序。

金華宗旨題詞

往古來今，只此一道，名之為金華，道之因也，就其初功言之也；名之為金丹，道之果也，就其成功言之也。總一天仙訣也，而曰宗旨云者，則澈上澈下澈始澈終，會而通之，直而示之，若曰吾天仙之法如是焉而已。我孚佑帝師昔立天仙派，即此二字。具見普濟慈心，金針已度千百年來，高高下下，成大成小，各各不同。而或以訓煉，或以接引，亦總皆天仙中人，而不必即足以當天仙之派，何也？我帝師等觀音之願海，垂妙道於一乘，必真有自度度人心，且立共化化人願。由入門以洎得路，直從落地說到上天，將歷歷相傳之心法，原原本本真真實實，洞然於心目間，而復以訓迪後人，使源源相接乃可授派，而引之以入聖域。某仰沐慈悲無量，幸得心傳。今奉命總輯全書，因略說端倪如是。從茲以來，天仙之派千支萬匯，源遠流長，共由覺路以達青霄，是則某之愿也，夫某之愿也夫！

宏教弟子 **柳守元** 熏沐題詞

太乙金華宗旨

天心第一

呂祖曰：自然曰道，道無名相，一性而已，一元神而已。性命不可見，寄之天光，天光不可見，寄之兩目。古來仙真皆口口相傳，傳一得一。自太上化現東華，遞傳巖以及南北兩宗，全真可為極盛。盛者盛其徒眾，衰者衰於心傳，以至今日，氾濫極矣！凌替極矣！極則返，故昔日有許祖垂慈普渡，特立教外別傳之旨，聞者千劫難逢，受者一時法會，皆當仰體許祖心，先於人倫日用間立定腳跟，方可修真悟性。我奉敕為度師，今以太乙金華宗旨發明，然後細為開說。太乙者，無上之謂，丹訣甚多，總假有為而臻無為，非一超直入之旨。我傳宗旨，直提性功，不落第二法門，所以為妙。金華即光也，光是何色？取象於金華，亦秘一光字，在內是先天太乙之真炁，水鄉鉛只一味者，此也。回光之功，全用逆法。方寸中具有鬱羅蕭台之勝，玉京丹闕之奇，乃至虛至靈之神所注，儒曰「虛中」，釋曰「靈台」，道曰「祖土」、曰「黃庭」、曰「玄關」、曰「先天竅」。蓋天心猶宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，則周身之

氣皆上朝，諸子只去回光，便是無上妙諦。光易動而難定，回之既久，此光凝結，即是自然法身，而凝神於九霄之上矣。《心印經》所謂「默朝飛昇」者，此也。

金華即金丹，神明變化，各師於心。

元神識神第二

呂祖曰：天地視人如蜉蝣，大道視天地亦泡影。惟元神真性，則超元會而上之。其精氣則隨天地而敗壞矣。然有元神在，即無極也，生天生地皆由此矣。學人但能護元神，則超生在陰陽外，不在三界中，此見性方可，所謂本來面目是也。最妙者，光已凝結為法身，漸漸靈通欲動矣，此千古不傳之秘也。

識心，如強藩悍將，遙執紀綱，久之太阿倒置矣。今凝守元宮，回光返照，如英主在上，大臣輔弼，內政既肅，自然強悍懾伏矣。

丹道，以精水、神火、意土三者，為無上之訣。精水云何？乃先天真一之炁，

神火即光也，意土即中宮天心也。以神火為用，意土為體，精水為基。凡人以意生身，身不止七尺者為身也。蓋身中有魄焉，魄附識而用，識依魄而生。魄，陰也，識之體也，識不斷，則生生世世，魄之變形易質無已也。惟有魂，神之所藏也。魂晝寓于目，夜舍于肝，寓目而視，舍肝而夢，夢者神遊也，九天九地，剎那歷遍。覺則冥冥焉、淵淵焉，拘于形也，即拘於魄也。故回光所以煉魂，即所以保神，即所以制魄，即所以斷識。古人出世法，煉盡陰滓，以返純乾，不過消魄全魂耳。回光者，消陰制魄之訣也，無返乾之功，止有回光之訣。光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火發生，意土凝定，而聖胎可結矣。蜣螂轉丸，而丸中生白，神注之純功也。糞丸中尚可生胎離殼，而吾天心休息處，注神於此，安得不生身乎？

一靈真性，既落乾宮，便分魂魄。魂在天心，陽也，輕清之氣也，此自太虛得來，與元始同形。魄，陰也，沉濁之炁也，附於有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色動氣，皆魄之所為，即識也。死後享血食，活則大苦，陰返陰也，以類聚也。學人鍊盡陰魄，即為純陽。

回光守中第三

呂祖曰：回光之名，何昉乎？昉之自文始真人也。光回則天地陰陽之氣無不凝，所云精思者此也，純氣者此也，純想者此也。初行此訣，是有中似無，久之功成，身外有身，乃無中似有。百日專功，光纏真，方為神火。百日後光自然，一點真陽忽生沉珠，如夫婦交合，有胎便當靜以待之，光之回，即火候也。

夫元化之中，有陽光為主宰，有形者為日，在人為目，走漏神識，莫此甚順也。故金華之道，全用逆法。回光者，非回一身之精華，直回造化之真氣，非止一時之妄想，真空千劫之輪迴。故一息當一年，人間時刻也；一息當百年，九途長夜也。凡人自臥地一聲之後，逐境順生，至老未嘗逆視，陽氣衰滅，便是九幽之界。故《楞嚴經》云：「純想即飛，純情即墮。」學人想少情多，沉淪下道。惟諦觀息靜，便成正覺，用逆法也。《陰符經》云：「機在目。」《黃帝素問》云：「人身精華，皆上注於空竅是也。」得此一節，長生者在茲，超生者亦在茲矣。此貫徹三教工夫也。

光不在身中，亦不在身外，山河日月大地，無非此光，故不獨在身中。聰明智慧，一切運轉，亦無非此光，所以亦不在身外。天地之光華，布滿大千，一身之光華，亦自漫天蓋地，所以一回光，大地山河一切皆回矣。人之精華，上注於目，此人身之大關鍵也。子輩思之，一日不靜坐，此光流轉，何所底止！若一刻能靜坐，萬劫千生，從此了徹。萬法歸於靜，真不可思議，此妙諦也。然工夫下手，由淺入深，由粗入細，總以不間斷為妙。工夫始終則一，但其間冷暖自知，要歸於天空地闊，萬法如如，方為得手。聖聖相傳，不離反照。孔云「致知」，釋號「觀心」，老云「內觀」，皆已括盡要旨，其餘入靜出靜，前後以《小止觀》書印證可也。

緣中二字妙極，中無不在，遍大千皆在裏許，聊指造化之機緣，此入門耳。緣者緣此為端倪，非有定者也，此一字之義，活甚！妙甚！

「止觀」二字，原離不得，即定慧也。以後凡念起時，不要仍舊兀坐，當究此念在何處？從何起？從何滅？反覆推窮，了不可得。即見此念起處也，不要又

討過起處，覓心了不可得。吾與汝安心竟，此是正觀，反此者，名為邪觀。如是不可得已，即仍舊綿綿去，止而繼之以觀，觀而繼之以止，是定慧雙修，此為回光。回者止也，光者觀也。止而不觀，名為有回無光，觀而不止，名為有光無回，誌之。

回光調息第四

呂祖曰：宗旨只要純心行去，不求驗而驗自至。大約初機病痛，昏沉散亂，二種盡之。卻此有機竅，無過寄心於息。息者自心也，自心為息，心一動而即有氣，氣本心之化也。吾人念至，速霎頃，一妄念即一呼吸應之。故內呼吸與外呼吸，如聲響之相隨，一日有幾萬息，即有幾萬妄念。神明漏盡，如木槁灰死矣。然則欲無念乎，不能無念也；欲無息乎，不能無息也。莫若即其病而為藥，則心息相依是已。故回光必兼之調息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也；耳光者，內日月交精也。然精即光之凝定處，同出而異名也，故聰明總一靈光而已。坐時用目垂簾後，定個準則便放下。然竟放又恐不能，即存於心聽息。息之出入，不可使耳聞聽，惟聽其無聲。一有

聲，即粗浮而不入細，即耐心輕輕微微些，愈放愈微，愈微愈靜，久之，忽然微者遽斷，此則真息現前，而心體可識矣。蓋心細則息細，心一則動炁也；息細則心細，氣一則動心也。定心必先之養氣者，亦以心無處入手，故緣氣為之端倪，所謂純氣之守也。

子輩不明動字，動者以線索牽動言，即制字之別名也。即可以奔趨使之動，獨不可以純靜使之寧乎？此大聖人視心氣之交，而善立方便以惠後人也。《丹書》云：「雞能抱卵心常聽。」此要妙訣也。蓋雞之所以能生卵者，以暖氣也。暖氣止能溫其殼，不能入其中，則以心引氣入，其聽也，一心注焉。心入則氣入，得暖氣而生矣。故母雞雖有時出外，而常作側耳勢，其神之所注未嘗少間也。神之所注未嘗少間，即暖氣亦晝夜無間，而神活矣。神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。死心非枯槁之謂，乃專一不分之謂也。佛云：「置心一處，無事不辦。」心易走，即以氣純之，氣易粗，即以心細之，如此而心焉有不定者乎？

大約昏沉、散亂二病，只要靜功日日無間，自有大休息處。若不靜坐時，雖有散亂亦不自知。既知散亂，即是散亂之機也。昏沉而不知，與昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也；知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。

散亂者，神馳也；昏沉者，神未清也。散亂易治，昏沉難醫。譬之病焉，有痛有癢者，藥之可也，昏沉則痲木不仁之症也。散者可以收之，亂者可以整之，若昏沉，則蠢蠢焉、冥冥焉。散亂尚有方所，至昏沉全是魄用事也。散亂尚有魂在，至昏沉則純陰為主矣。靜坐時欲睡去，便是昏沉。卻昏沉，只在調息，息即口鼻出入之息，雖非真息，而真息之出入，亦於此寄焉。凡坐須要靜心純氣，心何以靜？用在息上，息之出入，惟心自知，不可使耳聞，不聞即細，細則清；聞則氣粗，粗則濁。濁則昏沉而欲睡，自然之理也。雖然心用在息上，又要善會用，亦是不用之用，只要微微照聽可耳。何謂照？即眼光自照，目惟內視而不外視，不外視而惺然者，即內視也，非實有內視。何謂聽？即耳光自聽，耳惟內聽而不外聽，不外聽而惺然者，即內聽也，非實有內聽。聽者聽其無聲，視者視其無形。目不外視，耳不外聽，則閉而欲內馳，惟內視內聽則又

不內馳，而中不昏沉矣，此即日月交精交光也。

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一柱香為妙。過午人事多擾，易落昏沉，然亦不必限定一柱香，只要諸緣放下，靜坐片時，久久便有入頭，不落昏睡矣。

回光差謬第五

呂祖曰：諸子工夫，漸漸純熟，然枯木岩前錯落多，正要細細開示此中消息，身到方知，吾今則可言矣。吾宗與禪學不同，有一步一步徵驗，請先言其差別處，然後再言徵驗。宗旨將行之際，預作方便勿多用心，放教活潑潑地，令氣和心適，然後入靜。靜時正要得機得竅，不可坐在無事甲裏，萬緣放下之中，惺惺自若也。又不可意興承當，惺惺不昧之中，放下自若也。又不可墮于蘊界，所謂蘊界者，乃五陰魔用事。如一般入定，而槁木死灰之意多，大地陽春之意少。此則落陰界，其氣冷，其息沉，且有許多寒衰景象，久之便墮木石。又不可隨于萬緣，如一入靜而無端眾緒忽至，欲卻之不能，隨之反覺順適，此

名主為奴役，久之落于色欲界。差路既知，然後可求證驗。

回光證驗第六

呂祖曰：證驗亦多，不可以小根小器承當，必思度盡眾生。不可以輕心慢心承當，必須請事斯語。靜中綿綿無間，神情悅豫，如醉如浴，此為遍體陽和金華乍吐也。既而萬籟俱寂，皓月中天，覺大地俱是光明境界，此為心體開明，金華正放也。既而遍體充實，不畏風霜，人當之興味索然者，我遇之精神更旺，黃金起屋，白玉為臺。世間腐朽之物，我以真氣呵之，立生紅血為乳，七尺肉團無非金寶，此則金華大凝也。第一段是應《觀經》：「日落大水行樹法象。」日落者，從混沌立基，無極也。上善若水，清而無瑕，此即太極主宰，出震之帝也。震為木故，以行樹象焉；七重行樹，七竅光明也。第二段即肇基于此，大地為冰琉璃寶地，光明漸漸凝矣。所以有蓬臺，而繼之佛也。金性即現，非佛而何？佛者，大覺金仙也，此大段證驗耳。

現在可考證驗有三：一則坐去，神入谷中，聞人說話如隔里許，一一明了，而

聲入皆如谷中答響，未嘗不聞，我未嘗一聞。此為神在谷中，隨時可以自驗。一則靜中目光騰騰，滿前皆白，如在雲中，開眼覓身無從覓視，此為虛室生白，內外通明，吉祥止止也。一則靜中肉身絪縕，如綿如玉，坐中若留不住而騰騰上浮，此為神歸頂天，久之上昇可以久待。此三者皆現在可驗者也。然亦是說不盡的，隨人根器各現殊勝。如《止觀》中所云「善根發相」是也。此事如人飲水，冷暖自知，須自己信得過方真。先天一炁，即在現前證驗中自討，一炁若得，丹亦立成，此一粒真黍也。一粒復一粒，從微而至著。有時時之先天一粒是也，有統體之先天一粒，乃至無量也。一粒有一粒力量，此要自家膽大為第一義。

回光活法第七

呂祖曰：回光循循然行去，不要廢棄正業。古人云：「事來要應過，物來要識過。」子以正念治事，即光不為物轉即回，此時時無相之回光也可。

日用間能刻刻隨事返照，不著一毫人我相，便是隨地回光，此第一妙用。清晨

能遣盡諸緣，靜坐一、二時最妙。凡應事接物，只用返身法，便無一刻間斷。如此行之三月兩月，天上諸真必來印證矣。

逍遙訣第八

呂祖曰：「玉清留下逍遙訣，四字凝神入氣穴；六月俄看白雪飛，三更又見日輪赫。水中吹起藉巽風，天上遊歸食坤德；更有一句玄中玄，無何有鄉是真宅。」律詩一首玄奧已盡，大道之要，不外無為而為四字。惟無為故，不滯方所形象；惟無為而為故，不墮頑空死虛。作用不外一中，而樞機全在二目。二目者，斗柄也，斡旋造化轉運陰陽，其大藥則始終一水中金而已。前言回光，乃指點初機，從外以制內，即輔以得主。此為中、下之士，修下二關，以透上一關者也。今頭路漸明，機括漸熟，天不愛道，直泄無上宗旨，諸子秘之秘之！勉之勉之！夫回光其總名耳。工夫進一層，則光華盛一番，回法更妙一番。前者由外制內，今則居中御外。前者即輔相主，今則奉主宣猷，面目一大顛倒矣。法子欲入靜，先調攝身心，自在安和，放下萬緣，一絲不掛。天心正位乎中，然後兩目垂簾，內照坎宮。光華所到，真陽即出以應之。離外陽而內

陰，乾體也。一陰入內而為主，隨物生心，順出流轉。今回光內照，不隨物生，陰氣即住，而光華注照，則純陽也。同類必親，故坎陽上騰，非坎陽也，仍是乾陽應乾陽耳。二物一遇，便紐結不散，絪縕活動，倏來倏往，倏浮倏沉，自己元宮中，恍如太虛無量，偏身輕妙欲騰，所謂雲滿千山也。次則來往無蹤，浮沉無辨，脈住氣停，此則真交媾矣，所謂月涵萬水也。俟其杳冥中，忽然天心一動，此則一陽來復，活子時也。然而此中消息要細說，凡人一視耳目，逐物而動，物去則已，此之動靜，全是民庶，而天君反隨之役，是常與鬼居矣，今則一動一靜皆與人居。天君乃真人也，彼動即與之俱動，動則天根；靜即與之俱靜，靜則月窟；動靜無端，亦與之為動靜無端；休息上下，亦與之為休息上下，所謂天根月窟閒來往也。天心鎮靜，動違其時，則失之嫩；天心已動，而後動以應之，則失之老；天心一動，即以真意上升乾宮，而神光視頂為導引焉，此動而應時者也。天心既升乾頂，游揚自得，忽而欲寂，急以真意引入黃庭，而目光視中黃神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。視內者，忽忘其視矣，爾時身心，便當一場大放，萬緣泯跡，即我之神室爐鼎，亦不知在何

所，欲覓己身了不可得，此為天入地中，眾妙歸根之時也，即此便是凝神入氣穴。夫一回光也，始而散者欲斂，六用不行，此為涵養本源添油接命也。既而斂者自然優遊，不費纖毫之力，此為安神祖竅翕聚先天也。既而影響俱滅，寂然大定，此為蟄藏氣穴眾妙歸根也。一節中具有三節，一節中且有九節，且俟後日發揮。今以一節中具三節言之，當其涵養而初靜也。翕聚亦為涵養，蟄藏亦為涵養，至後而涵養皆蟄藏矣。中一層可類推，不易處而處分焉，此為無形之竅，千處萬處一處也。不易時而時分焉，此為無候之時，元會運世一刻也。

凡心非靜極，則不能動，動動妄動，非本體之動也。故曰感於物而動，性之欲也，若不感於物而動，即天之動也。不以天之動對天之性，句落下說箇欲字，欲在有物也，此為出位之思，動而有動矣。一念不起，則正念乃生，此為真意。寂然大定中，而天機忽動，非無意之意乎？無為而為即此意。詩首二句全括金華作用，次二句是日月互體意，六月即離火也，白雪飛即離中真陰將返乎坤也。三更即坎水也，日輪即坎中一陽將赫然而返乎乾也，取坎填離即在此中。次二句說斗柄作用，升降全機，水中非坎乎？目為巽風，目光照入坎宮，

攝召太陽之精是也。天上即乾宮，遊歸食坤德，即神入炁中，天入地中，養火也。末二句是指出訣中之訣，訣中之訣始終離不得，所謂洗心滌慮，為沐浴也。聖學以知止始，以止至善終，始乎無極，歸乎無極。佛以無住而生心，為一大藏教旨。吾道以致虛二字，完性命全功。總之三教不過一句，為出死護生之神丹。「神丹」為何？曰一切處無心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不過「心空」二字足以了之，今一言指破，省卻數十年參訪矣。

子輩不明一節中具三節，我以佛家「空、假、中」三觀為喻，三觀先空，看一切物皆空；次假，雖知其空，然不毀萬物，仍於空中建立一切事；既不毀萬物，而又不著萬物，此為中觀。當其修空觀時，亦知萬物不可毀而又不著，此兼三觀也。然畢竟以看得空為得力，故修空觀，則空故空，假亦空，中亦空。修假觀，是用上得力居多，則假故假，空亦假，中亦假。中道時亦作空想，然不名為空，而名為中矣。亦作假觀，然不名為假，而名為中矣。至於中，則不必言矣。

吾雖有時單說離，有時兼說坎，究竟不曾移動一句。開口提云：樞機全在二目。所謂樞機者，用也，用此斡旋造化，非言造化只此也。六根七竅悉是光明藏。豈取二目，而他繫不問乎？用坎陽，仍用離光照攝，即此便明日月原是一物，其日中之暗處，是真月之精，月窟不在月而在日，所謂月之窟也，不然只言月足矣。月中之白處，是真日之光，日光反在月中，所謂天之根也，不然只言天足矣。一日一月，分開止是半箇，合來方成一箇全體。如一夫一婦，獨居不成家室，有夫有婦，方算得一家完全。然而物難喻道，夫婦分開，不失為兩人，日月分開，不成全體矣。吾言只透露其相通處，所以不見有兩，子輩專執其隔處，所以隨處換卻眼睛。

百日立基第九

呂祖曰：《心印經》云：「回風混合，百日功靈。」總之立基百日，方有真光如。子輩尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬燭也。回之百日，則精氣自足，真陽自生，水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然結胎，吾方在不識不知之天，而嬰兒以成矣。若略作意見，便是外道。

百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之謂也。息者自心也，自心為息，元神也、元氣也、元精也。升降離合，悉從心起；有無虛實，咸在念中。一息一生持，何止百日，然百日亦一息也。

百日只在得力，晝中得力，夜中受用，夜中得力，晝中受用。百日立基，玉旨耳。上真言語，無不與人身應。真師言語，無不與學人應。此是玄中玄，不可解者也，見性乃知。所以學人必求真師授記，任性發出，一一皆驗。

性光識光第十

呂祖曰：回光法，原通行住坐臥，只要自得機竅。吾前開示云：「虛室生白。」光非白耶？但有一說，初未見光時，此為效驗，若見為光而有意著之，即落意識，非性光也。子不管他有光無光，只要無念生念。何謂無念？千修千處得；何謂生念？一念一生，持此念乃正念，與平日念不同。今心為念，念者現在心也，此心即光即藥。凡人視物，任眼一照去，不及分別，此為性光，如鏡之無心而照也，如水之無心而鑑也。少頃即為識光，以其分別也。鏡有影已無

鏡矣，水有象已非水矣，光有識尚何光哉！

子輩初則性光，轉念則識，識起而光杳不可覓，非無光也，光已為識矣。黃帝曰：「聲動不生聲而生響。」即此義也。《楞嚴推勘入門》曰：「不在塵，不在識，惟選根。」此則何意？塵是外物，所謂器界也。與吾了不相涉，逐之則認物為己。物必有還，通還戶牖，明還日月，借他為自，終非吾有。至於不汝還者，非汝而誰？明還日月，見日月之明無還也。天有無日月之時，人無有無見日月之性。若然則分別日月者，還可與為吾有耶。不知因明暗而分別者，當明暗兩忘之時，分別何在？故亦有還，此為內塵也。惟見性無還，見見之時，見非是見，則見性亦還矣。還者還其識，流轉之見性，即阿難使汝流轉，心目為咎也。初八還辨見時，上七者，皆明其一一有還，姑留見性，以為阿難柱杖。究竟見性即帶八識，非真不還也。最後并此一破，則方為真見性，真不還矣。子輩回光，正回其最初不還之光，故一毫識念用不著。使汝流轉者，惟此六根，使汝成菩提者，亦惟此六根。而塵與識皆不用，非用根也，用其根中之性耳。今不墮識回光，則用根中之元性，落識而回光，則用根中之識性，毫釐

之辨在此也。用心即為識光，放下乃為性光。毫釐千里，不可不辨。識不斷，則神不生；心不空，則丹不結。心淨則丹，心空即藥。不著一物，是名心淨；不留一物，是名心空。空見為空，空猶未空；空忘其空，斯名真空。

坎離交媾第十一

呂祖曰：凡泄漏精神，動而交物者，皆離也。凡收轉神識，靜而中涵者，皆坎也。七竅之外走者為離，七竅之內返者為坎。一陰主於逐色隨聲，一陽主於返聞收見。坎離即陰陽，陰陽即性命，性命即身心，身心即神炁。一自斂息精神，不為境緣流轉，即是真交。而沉默趺坐時，又無論矣。

周天第十二

呂祖曰：周天非以氣作主，以心到為妙訣。若畢竟如何周天，是助長也。無心而守，無意而行，仰觀乎天，三百六十五度，刻刻變遷，而斗柄終古不動，吾心亦猶是也。心即璇璣，氣即群星。吾身之氣，四肢百骸，原是貫通，不要十分著力。於此鍛煉識神，斷除妄見，然後藥生，藥非有形之物，此性光也，而

即先天之真炁。然必於大定後方見，並無採法，言採者大謬矣。見之既久，心地光明，自然心空漏盡，解脫塵海。若今日龍虎，明日水火，終成妄想去。吾昔受火龍真人口訣如是，不知丹書所說更何如也？

一日有一周天，一刻有一周天，坎離交處便是一周。我之交，即天之迴旋也。未能當下休歇，所以有交之時，即有不交之時，然天之迴旋未嘗少息。果能陰陽交泰，大地陽和，我之中宮正位，萬物一時暢遂，即丹經沐浴法也，非大周天而何？此中火候，實實有大小不同，究竟無大小可別。到得工夫自然，不知坎離為何物？天地為何等？孰為交？孰為一周兩周？何處覓大小之別耶？總之一身旋運，雖見得極大亦小。若一迴旋，天地萬物，悉與之迴旋，即在方寸處，亦為極大。金丹火候，要歸自然。不自然，天地自還天地，萬物各歸萬物。欲強之使合，終不能合。即如天時亢旱，陰陽不和。乾坤未嘗一日不周，然終見得有多少不自然處。我能轉運陰陽，調適自然，一時雲蒸雨降，草木酣適，山河流暢，縱有乖戾，亦覺頓釋，此即大周天也。

子等問活子時，甚妙，然必認定正子時，似著相，不著相不指明正子時，何從而識活子時？既識得活子時，確然又有正子時，是一是二，非正非活，總要人看得真，一真則無不正，無不活矣。見得不真，何者為活？何者為正耶？即如活子時，是時時見得的。畢竟到正子時，志氣清明，活子時愈覺發現。人未識得活的明了，只向正的時候驗取，則正者現前，活者無不神妙矣。

勸世歌第十三

呂祖曰：「吾因度世丹衷熱，不惜婆心并饒舌。世尊亦為大因緣，直指生死真可惜。老君也患有吾身，傳示谷神人不識。吾今略說尋真路，黃中通理載大易。正位居體是玄關，子午中間堪定息。回光祖竅萬神安，藥產川原一炁出。透幙變化有金光，一輪紅日常赫赫。世人錯認坎離精，搬運心腎成間隔。如何人道合天心？天若符兮道自合。放下萬緣毫不起，此是先天真無極。太虛穆穆朕兆捐，性命關頭忘意識。意識忘後見本真，水清珠現玄難測。無始煩障一旦空，玉京降下九龍冊。步霄漢兮登天闕，掌風霆兮驅霹靂。凝神定息是初機，退藏密地為常寂。」

吾昔度張珍奴二詞，皆有大道。子後午前，非時也，坎離耳。定息者，息息歸根，中黃也。坐者，心不動也。夾脊者，非背上輪子，乃直透玉京大路也。雙關者，此處有難言者。地雷震動山頭者，真氣生也。黃芽出土者，藥生也。小小二段，已盡修行大路，明此可不惑人言。

回光在純心行去，只將真息凝照于中宮，久之自然通靈達變也。總是心靜氣定為基，心忘氣凝為效，氣息心空為丹成，心氣渾一為溫養，明心見性為了道。子輩各宜勉力行去，錯過光陰可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之！

謹按

此經乃性命兼修，天仙之的傳也。道旨真宗得茲明曉，更藉問答切實指點，誠覺世微妙心燈。夫大千世界徧地金華，宗旨能明，盡人得證。今幸我孚佑帝師，大佈慈悲，普施法力，將天仙妙道，於此處拈出。從茲日麗中天，垂之萬古矣。所期月臨大地，印乎千潭耳。宗正本係仍屠子之舊，今就宗正本詳為釐定，歸入集中，以質後之天仙嗣派者。

廣化弟子 **惠覺**謹誌



太乙金華宗旨

本文分段白話解說

【本文】

弁言

孝悌王云：昔奉綸音，命上真演化五陵之內，度拔多人，今又遴選七人焉。其與諸子所談，無非盡性至命之學。非若世人言性者不兼言命，言命者或略於言性。本體上復加工夫，有工夫莫識本體，以致失之毫釐，謬以千里。

【白話解說】

序言

孝悌王說：昔時敬奉上帝的聖諭，命令上真在五陵之內演化，救度許多人。現在又遴選七個人。其與諸位修子所談論，無非就是盡理盡性以至於復命的學問。不像世人所談論的，談到性就不知道兼談命，談到命或只能稍微談性。都在本體上用自己的意識心下工夫，造成了好像用工夫，卻不能認識本體，以致於造成「失之毫釐，差以千里」的現象。

【字句解釋】

一、弁言：書籍正文前面的序言。弁，讀變。

二、孝悌王：山東兗州曲阜縣高平鄉九原里，有一位賢人蘭公，他家族有一百多口。但蘭公以他特別孝順的品行感動天界，天界派了一位斗中真人降臨到蘭公家，自稱孝悌王。

三、綸音：上帝的聖諭。

四、上真：真仙。

五、五陵：長陵、安陵、陽陵、茂陵、平陵五個漢代地王的陵寢，皆位於長安，乃當時豪俠巨富聚集的地方。比喻眾人聚集之處。

六、盡性至命：出自《周易‧說卦傳》：「窮理盡性以至於命。」窮盡萬事萬物的至理和其性命，以了解萬物的先天稟賦。

七、失之毫釐，謬以千里：起初的差距雖極細微，卻導致最後極大的差誤。

【本文】

蓋言性直達先天，言命不離沖漠，性命合一，體用兼該。形色合天性以為用，

天性超形色以還元。六根六塵皆為形色，有形有色悉本天真。離六塵無見性之地，舍六根無立命之基。識得六塵皆是本根，則滴滴歸源矣；見得六根皆光明藏，則處處靈通矣。

【白話解說】

談到天性必須直達先天，談到本命不可離開寂靜，如此才達到性命合一、體用兼備。展現於外的形色，必須符合天性以為應用，天性必須超越形色，才能夠達本還元。眼耳鼻舌身意等六根，以及色聲香味觸法等六塵，都是稱為形色，所有的形色都是本於天真的本性所生發。離開了六塵，就不能見到本性的至善地；捨棄了六根，就沒有立命的根基。能夠認識六塵都是本根的作用，那一切人間的點點滴滴，都能回歸本源；能夠澈見六根中，都有如來本性，那麼處處都能與靈性相通達了。

【字句解釋】

一、先天：指宇宙本體、萬物本源。也指未出生前的無形部分謂先天，出生後的有形部分謂後天。

二、**冲漠**：虛寂恬靜。

三、**性命合一**：性是命之根，命是性之蒂，無命則性無依，無性則命無主，二者是二而一也。

四、**六根**：眼、耳、鼻、舌、身、意為六根。

五、**六塵**：色、聲、香、味、觸、法為六塵。

六、**天真**：體合自然，內外純淨的本性。

七、**見性**：徹見自己的本性。

八、**立命**：掌握性命的根本。

九、**本根**：指先天的本性。

十、**歸源**：回歸本源。

十一、**光明藏**：光明的寶庫，亦指如來之法身。

十二、**靈通**：能與靈界來往。

【本文】

是故有一物不歸性量，畢竟見性之未真，有一處不關命脈，難言立命之已至。

學人本性命之學，上達玉清，下徹泉壤，法身週徧大千，曲成萬物，廣大悉備。言性而命無不該，言命而性無不具，彼以龍虎法象，煉形煉氣何為乎？是書也本為七人宏願，流傳萬劫，有具出世福，肩荷法門者，虔奉修持，何患不立致九霄而飛昇紫府也。

【白話解說】

因此只要有一件事物不能歸入本性，終究是還未真正澈見本性；只要有一個地方未能注入命脈，就不能說已經做到立命的程度。學道的人就是要本於性命之學，向上要達於玉清的境界，往下要能澈知地府的情況，使得本性法身能夠遍於三千大千世界，委曲以圓滿成就萬物，使能廣大皆備。談到性而命無不皆備，談命而性無不具有，能以陰陽千變萬化的道理，來煉就形氣是如何去作為的？這本書本是七佛治世的宏願，已經流傳萬劫很長的時間，本來就具有完備的人倫之道，並且肩負法門傳承的重任，虔誠奉道以修持，就不必憂患不能立足九霄而飛昇到紫府的聖境。

【字句解釋】

一、**性量**：本性的能量。

二、**命脈**：生死相關的事物，比喻極為重要的事物。

三、**玉清**：三清聖境之一。《靈寶本元經》：「四梵天之外，曰三清境，玉清、上清、太清，亦名三天。聖登玉清，真登上清，先登太清。玉清稱為聖境，元始天尊所治也。」

四、**泉壤**：又稱地府、陰間、黃泉。

五、**法身**：即佛性、本性。

六、**大千**：又稱大千世界。古代印度人以四大洲及日、月諸天為一小世界。合一千小世界為小千世界，合一千小千世界為中千世界，合一千中千世界為大千世界，共稱三千大千世界。

七、**曲成**：多方設法使之成就。

八、**龍虎法象**：在內丹學中，龍為汞、為神、為性；虎為鉛、為炁、為情。《中和集》：「龍虎者，陰陽之異名也。龍虎之象，千變萬化，神妙難窮。

故喻之為藥物，立之為鼎爐，運之為火候，比之為坎離，假之為金木，字之為男女，配之為夫婦，以上異名，皆龍虎之妙用也。」

九、**萬劫**：劫是分別世界成壞的時量名，為古印度表示時間的最大單位。萬劫是經歷世界成壞一萬次，表示時間極為長遠。

十、**世福**：指行忠孝仁義之世善，感人、天之福果。如孝養父母、奉事師長、慈心不殺、勤修十善等，皆屬世福。

十一、**法門**：眾生入道的門徑。

十二、**九霄**：天的極高處。

十三、**紫府**：仙人居住的地方。

【本文】

許旌陽真君云：天帝設位，聖人成能。聖人亦人也，何以成能於天地？蓋自日月垂象，四時運行，百卉蕃昌，人物變化，參錯不齊。愚人見其自無而之有，莫不執有而滯於形；至人則見其自有而返於無，故皆觀象而歸於化。所以數往者順，知來者逆。順則為人為物，為山川巖谷，為草木禽魚，為風雨露雷，為

龍蛇怪異。

【白話解說】

晉代許旌陽真君說：天帝設立品位，使聖人能成就其賢能。聖人也是人，為何能夠在天地間成就其賢能呢？由於自從日月呈現自然的現象，四時的運行，百卉的蕃盛，人物的變化，可說參差不齊。愚痴的人看到其自無到有的情況，莫不執著於有而滯留在形體上；智慧至高的人看到從有而回歸到無的情境，因其能觀察萬象從有到無的變化。所以掌握事物的規律，要知道過去的事理，可以順理推算；要知道將來的事理，可以逆時推知。順著大自然，生出了人物、山川、巖谷、草木、禽魚、風雨、露雷、龍蛇，以及其他怪異的現象。

【字句解釋】

一、**許旌陽真君**：許遜，字敬之，晉代著名道士，南昌縣長定鄉益塘坡人，曾出仕旌陽令，道教淨明道、閭山派尊奉為祖師，被視為江西的鄉土神、水神，人稱許九郎、許旌陽、旌陽祖師、許天師、許真君。真君是在道教神仙體系中，擁有非常高名望者。

二、**天帝**：宇宙中最高的主宰，統治諸天萬界的帝王。
三、**垂象**：預示人間禍福吉凶的跡象。
四、**百卉蕃昌**：百花盛開的情景。
五、**參錯不齊**：交錯不齊的樣子。
六、**愚人**：沒有智慧的人。
七、**至人**：超凡脫俗，達到無我境界的人。
八、**數往者順，知來者逆**：出自《易經・說卦傳》。是說掌握事物的規律，要知道過去的事理，可以順理推算；要知道將來的事理，可以逆時推知。
九、**龍蛇怪異**：指各色各樣的人雜處在一起，所產生的怪異現象。

【本文】

凡事變不可名狀者，何易悉數？逆則為佛為仙，為威音為元始，為贊化育之至聖，為知化育之至誠，甚矣。一順一逆之間，為人鬼異路，聖凡分界。本是同得之聖體，而獨讓至人成能，而與知與能之。愚百姓日用之，而不知返其本初，亦甚可哀也已。

【白話解說】

大概事物的變化難以形容的，怎能容易完全知道呢？逆自然而修，可以成就仙佛、威音王佛、元始天尊，成為能參贊化育的至人、聖人，成就知道自然化育的至誠境界，這是甚高的成就。一者順流，一者逆成，兩者之間，成為人鬼不同路，聖凡不同界的分野。本性原是同樣的聖體，卻讓至人獨自成就賢能，而給予智慧與賢能。愚痴的百姓天天在使用，卻不知道要返回本初的聖體，實在讓人感到非常的悲哀。

【字句解釋】

一、**不可名狀**：無法用語言來形容。

二、**何易悉數**：事情變化甚多，如何完全數清？

三、**威音**：佛教指威音王佛，乃過去莊嚴劫最初之佛名，亦指自己本來之面目。

四、**元始**：道教指元始天尊，是宇宙中最高尊神，亦指自己的本性。

五、**贊化育**：參與天地的滋生與養育。

六、至聖：至高無上的聖人。
七、至誠：無上的誠意，乃自性的流露。
八、聖體：聖人的本體，亦指本性。
九、本初：最初的本性。

【本文】

《易》曰：乾坤毀，則無以見易。人身一天地，天地有日月萬象開明，人身亦有日月，故曰：乾坤為易之門戶。人有日月精華發露，其猶重門洞開，從此直登丹闕而上玉清也，抑何難哉？要不外目前之利用，出入愚百姓之易知簡能，此至人普渡心傳，所以為無量歟！

【白話解說】

《易經．繫辭傳》說「當乾坤被毀壞之後，就見不到易理的現象了。」人身就是一個小天地，天地間有日月萬象，非常開闊明朗，人的身體也有日月。所以孔夫子說：「乾坤可以說易理變化的門戶。」人身有日月精華的發露，其猶如重要的門戶要敞開，從此處一直登上玄關的丹闕，從而上至玉清的究竟地，那

又有何困難呢？重要不外乎是目前玄關的利用，使得愚夫百姓對於靈性出入玄關，能夠簡單容易知道，這是至人為了普渡眾生，其心傳的方法，可說是無窮無量啊！

【字句解釋】

一、**易**：《易經》的簡稱，乃中國最古老的文獻之一，是以一套符號系統來描述狀態的簡易、不易、變易，表現中國古典文化的哲學和宇宙觀。

二、**乾坤**：指《易經》六爻全陽的乾卦和六爻全陰的坤卦，稱為父母卦，乾坤又表示天地。

三、**門戶**：出入必經之地，比喻事物重要的關鍵。

四、**精華**：物質最好的部分。

五、**發露**：揭發洩漏。

六、**洞開**：敞開、大開。

七、**丹闕**：朱色的宮殿，為玉帝之居所。

八、**易知簡能**：出自《易經‧繫辭傳》「乾以易知，坤以簡能。」是說乾陽之

道，以最平易地方式，來顯現其智慧；坤陰之道，以最簡單的方式，來顯現其才能。

九、普渡心傳：普遍渡化大眾是以心傳心的方式。

【本文】

張三丰祖師云：道也者，時焉而已。日月往來，寒暑遷變，草木生長，禽鳥飛鳴，以及吾人日用動靜，莫非運用，一時之中，變化無端，時至自見。斯為天地之心，不可以一名，而況於他乎？我來也晚，陽窮於上，剝換盡矣，茲當一陽初復，倏然而來，莫窮其迹，莫究其因。

【白話解說】

南宋張三丰祖師說：所謂的道，與時偕行而已。包括日月的往來，寒暑的變遷，草木的生長，禽鳥的飛鳴，以及我們日常生活的動靜現象，莫非都是大道的運用，在一時之間，變化無窮，時機成熟自然可以看見。這是天地運行的主軸，不可以單一命名，何況是其他的呢？我來到人間也晚些，猶如一陽已窮於上爻，形成剝卦已到盡頭，此時應當是復卦一陽初始，突然間來到，難以窮究

其跡象和原因。

【字句解釋】

一、張三丰祖師：為道教武當派的祖師，於南宋淳佑七年（西元1247年）出生於遼西懿州。祖師，是指門派的創始者。

二、倏然：突然，很快的樣子。

【本文】

大地陽和，已無不潛行而默運，以為此天地之轉運也，而天地不得而自主，以為此日月之進退也，而日月亦聽其自然。風雲變易乎上，草木萌動於下，大矣哉！時之為用也。是故言道者，不離目前，即一言一動一事一物，無不可以見天地之心。

【白話解說】

大地出現溫和的陽光，已經不再像從前的潛行默運，以為此時正是天地的運轉，然而天地是不能夠自主的，以為這是日月進退的現象，然而日月也是聽從

大自然而運行。風雲在天上變化，草木在地下萌芽啟動，如此真是偉大啊！然而都是一時的運用。因此要談論道，就不能離開眼前，也就是一言、一動、一事、一物，無不能從其現象看到天地的精神所在。

【字句解釋】

一、潛行而默運：暗中行動而且靜默運作。

【本文】

蓋此天地之心，任陰陽剝換，時令推遷，而無思無為，終古寂然不動。今人舍目前而談玄說妙，則違乎時也。違時即與道背馳，何時而有見道之日乎？天下之動貞於一，動變不居何可言盡？觀乎時而萬變皆在目前矣。

【白話解說】

大概這天地的精神，任由陰陽二氣剝離交換，按著歲時節令而變遷，然而天地的精神，從古至今仍是寂然不動。如今的人捨棄目前的一切，而去談玄理說妙諦，那麼就與時相違背了。與時違背即是與道違背，那要等到何時才有見道的

日子呢？天下萬物的運動，貞固在於一的真理，如今尚在變動尚無定位，怎能說已經到了盡頭呢？觀察「時」，然而所有的變化都在目前展現了。

【字句解釋】

一、時令：歲時節令。

二、無思無為：不用思維與作為，純粹出於自然。

三、終古：自古以來。

四、寂然不動：一點動靜都沒有。

五、談玄說妙：談論玄妙的事理。

六、貞於一：守正專一。

【本文】

從目前一一消歸於太虛，謂之見天地之心可，謂之大道之宗旨可。時也、化也，要不離乎目前而得之矣，何道之可名？何太乙之可言乎？故曰：道也者，時焉而已。

【白話解說】

從目前的現象，一一推究，自可一一消除淨化而歸於太虛，這樣可以說是看見天心了，也可以說是大道的宗旨。說一時也好，說變化也好，重要在不離開眼前而去得到，又有何道之可名？又有何太乙之可說呢？所以說：所謂的道，就是指時而已。

【字句解釋】

一、太虛：空寂玄奧之境。

【本文】

通明上相邱長春祖師云：昔隨侍呂祖，與諸子標示宗旨，如易從爻卦，以前言太極也，越數年許子深菴，偕易菴滄菴輩，又得大暢宗風。如易言太極生兩儀，兩儀生四象，而四時行百物生。天地日月山河鬼神同體合德，無時無處而非宗旨之大全矣。

【白話解說】

通明上相邱長春祖師說：以前隨侍呂仙祖，與諸位同修標示大道的宗旨，有如談《易經》的爻卦，以前說是從太極。過了幾年，許深菴先生，協同易菴、滄菴等人，又得以大為宣揚宗風。有如易理所說，太極生兩儀，兩儀生四象，因而衍生春夏秋冬四時運行，百物生長的道理。可見天地、日月、山河、鬼神本是同體，其德本來相合，無論何時何處，其現象沒有不是在闡釋宗旨的大全。

【字句解釋】

一、**通明上相邱長春祖師：**邱處機（西元1148年至西元1227年），字通密，道號長春子，山東棲霞人，金朝末年全真道士，為道教全真龍門派創派祖師，全稱為大羅天仙狀元通明上相全真演教宣德行化和惠大帝廣援普渡天尊。

二、**呂祖：**呂洞賓（西元796年至西元1016年），原名呂嵒，字洞賓，道號純陽子，綽號回道人，師承漢鍾離，全真派奉為祖師，世人尊稱呂仙祖。

三、**標示：**表明事物特徵的記號。

四、太極：《易經》闡明宇宙的過程，上承無極，下接兩儀的階段。表示天地未開、混沌未分明陰陽之前的狀態。

五、宗風：宗派的風格。

六、兩儀：指陰儀與陽儀。

七、四象：老陽、少陰、少陽、老陰。

【本文】

今何時乎？大地冰堅，草木黃落，龍蛇蟄藏，風日冥漠，將以為萬物退藏而歸於寧閟乎？乃朔風何自而來？凍雲何自而起？霜清月落，曉日迎暄，鶴羽翩躚，來尋法侶。提起舊時公案，一一如在目前，往日舊遊又成故跡。

【白話解說】

現在是什麼時令呢？大地有堅冰，草木枯黃葉落，龍蛇都隱藏起來，氣候黯淡無光，就以為萬物都退藏而歸於一片寧靜了嗎？要知道北風從何處而來？嚴冬的陰雲從何地而起？降霜的清晨，月亮已經西落，早上陽光迎來溫暖，仙鶴的羽毛輕快的飛舞著，猶如前來尋找修法的伴侶。讓人想起了古時的公案，一一

呈現在眼前，往日曾經遊過的地方，現在已成為故跡。

【字句解釋】

一、龍蛇蟄藏：龍蛇都隱藏起來。
二、風日冥漠：氣候黯淡無光。
三、寧閟：安靜。
四、朔風：北方吹來的寒風。
五、凍雲：嚴冬的陰雲。
六、曉日迎暄：早上陽光迎來溫暖。
七、鶴羽翩躚：鶴的羽毛輕快的飛舞著。
八、法侶：道場上的同修。
九、公案：通常指禪宗祖師的一段言行，或是一個小故事。

【本文】

則當此玄冬，亦任草木之凋殘，風霜之變易而已，何容心哉？其聚其散，孰往

孰來？聚而來，其猶朔風憑虛而忽至；散而往，其若凍雲飄然而西馳。聚者不可以為常，散者豈終究於滅？物情變化，來往無端，則自五行四時而太極，而歸於無極也。

【白話解說】

在此嚴冬的天氣，也只能任由草木凋殘，讓歲月的風霜產生變化而已，何必放在心上呢？其中的聚合與離散，有何往來呢？其聚合就前來，有如北風藉虛空忽然來到；其離散就他往，有如嚴冬的雲飄然西走。聚合都不可以是常態，那離散終究怎會滅亡呢？萬物情景的變化，來來往往沒有端倪，其實是從五行納於四時而入於太極，最後終歸於無極了。

【字句解釋】

一、玄冬：冬天。

二、五行四時：五行是指金、木、水、火、土。四時是指春、夏、秋、冬。

三、無極：是指大道的根源。《易經》以為萬事萬物萬象的最根本處，無形無相無聲無臭，是真空，卻能生出萬物的妙有。

【本文】

萬古一時，寒暄一息，有此刻之燭光日影、霜花筆妙，則為宗旨之現前，為宗風之大暢，為作序之大成。舍此而言五行四時太極無極，恐未免失之千里矣！

【白話解說】

萬古猶如一時，寒暄就只一息，有了此刻的燭光日影，妙筆形容下的霜花，那就是大道宗旨的顯現於前，成為大力倡導的宗風，也是作序的集大成。如果捨棄了這些而去談五行、四時、太極、無極，恐怕未免與事實相去千里了。

【字句解釋】

一、萬古一時：萬古之久遠亦是一時之間。

二、寒暄一息：寒暄問候亦是短時之間。

三、燭光日影：比喻無常的現象。

四、霜花筆妙：文筆妙喻的霜雪花絮。

【本文】

譚長真真人云：聖真無日不在世度人，究竟何曾度得一人？亦世人能自度耳。若世人與聖真性量有增減分毫，便是度不去。聖祖初發願度生，已度盡百千萬億劫無量眾生。度此七人非七人也，即七如來毘盧遮那無量法身也。諸子不離凡夫地，何以即與古佛同尊？

【白話解說】

譚長真真人說：聖人仙真沒有一日不在世間度化世人，但究竟何曾度得一人？終究還是世人自度而已。如果世人與聖人仙真的性量，有分毫的增減，那就度不走了。太上聖祖從初發願度眾生，已經度盡百千萬億劫的無量眾生。如今說度此七人，並非是七個人，而是七如來毘盧遮那佛的無量法身。諸位修子如果不遠離凡夫地，那如何能與古佛同樣尊貴呢？

【字句解釋】

一、譚長真真人：譚處端（西元1123年至西元1185年），金代道士，原名譚玉，字伯玉，後改名處端，字通正，號長真子，山東寧海人，拜王重陽為

師，傳全真道南無派，為北七真之一。

二、**聖真**：聖人仙真。

三、**聖祖**：對老子的尊稱。

四、**七如來毘盧遮那無量法身**：法身是一體，大乘經教佛常講「十方三世佛，共同一法身」，毗盧遮那佛是法身，十方三世一切佛，法身是一個，又稱大日如來。

五、**凡夫地**：凡夫的階段。

六、**古佛**：指釋迦牟尼佛及其出生前所出現之佛，最著名的有過去七佛，即毗婆尸佛、尸棄佛、毗舍弗佛、居留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛、釋迦牟尼佛。

【本文】

子輩原無信不及，所以聖祖當下即度得去，若有一毫信不及，千生難免輪迴也。自古聖賢千言萬語，無非要人識得此性光。通天徹地，古今聖凡，一齊透過，無少等待，無不完成，所謂盡性者盡此，至命者至此，採藥者採此，修證

者修證此而已。

【白話解說】

修子原本沒有不深信，所以聖祖當下才能度得去，如果有一點點信不過，雖經歷千生也難免於輪迴。自古以來的聖賢，其所說的千言萬語，無非是要世人能夠認識這個性光。無論從天到地，從古至今的聖人凡人，都是一齊要視透，不能有稍許的等待，沒有不完成此事的，這就是所謂盡性，就是在盡至此性光，至命就是在達至此性光，採藥就是要採得此性光，修證就是在修證此性光而已。

【字句解釋】

一、子輩：晚輩，亦指後來的修行諸子。

二、輪迴：眾生死了又生，生了又死，生死不已，像車輪一樣轉動不停，循環不已。

三、性光：人體內光的一種，又稱天光、本性靈光、先天靈光、神光，亦稱法身，是人的真性，本來面目。

四、採藥：乃待機而發，採先天至精，使其歸原，亦是由無念慮中，所生的精華，方為真藥。

五、修證：修行證理。修是依戒律，管束身口意三業的生活。證即以正智契合真理，進入佛、菩薩、聲聞、緣覺等果位。

【本文】

此宗旨所以為萬法歸宗至尊法旨，任爾為仙佛為人天，為山河為六道，為鬼怪為昆蟲草木，無不承受法旨，皈命大宗。苟有萬分信得，及者不離當下，即與度去。有一毫信不及，饒他千生萬劫永墮迷途。

【白話解說】

此一宗旨之所以能夠成為萬法歸宗的至尊法旨，任由你是仙佛或在人界、天界，或者是山河或在六道，或是鬼怪或是昆蟲草木，沒有不是要秉承此一法旨，皈依此一大宗旨。如果能具萬分的信心而獲得，能明白的人不離開當下，隨即就能度去。如果一絲絲信心不足，不管他經歷千生萬劫的極長時間，永遠墮入迷途之中。

【字句解釋】

一、萬法歸宗：指所有的一切法，終究歸於大道的本源。
二、人天：指人界及天界，皆為迷妄之界。
三、六道：天道、阿修羅道、人道、畜生道、餓鬼道、地獄道。
四、法旨：道、佛、神仙等首領的命令。
五、皈命大宗：皈依大道的宗旨。
六、當下：當前的心境。
七、饒他：不管他。

【本文】

向立嚴誓七人外不得妄傳，豈聖祖普度之公心，只慮世人障蔽甚深，罪業煩重，不能開發信心，而反生疑謗，是益其罪也。究竟聖祖度世之宏願，與學人謹凜之畏心，原無二無別。知此不獨仰體祖訓，先聖後聖殊途而一致矣。

【白話解說】

向來立下嚴格的誓願，除了這七人以外，不得向外妄傳，這種說法難道就是聖

祖普度眾生的公心嗎?如果只考慮到世人的障蔽太深,罪業過於煩重,因而不能夠去開發他的信心,反而生出了疑惑毀謗,那就是增加其罪過了。深究聖祖度化世人的宏願,學道人必須謹慎心存敬畏之心,與聖人原來是沒有分別的。知道這個道理,不只是獨自敬仰體悟聖祖的遺訓,其實先聖與後聖雖然是殊途,但終究是同歸一源的。

【字句解釋】

一、嚴誓:嚴謹的誓言。
二、疑謗:懷疑毀謗。
三、畏心:敬畏的心。
四、無二無別:佛與眾生,本同一體,不曾分別。
五、仰體祖訓:敬仰體悟祖師的遺訓。

【本文】

王天君云:善承受法旨,護持道教千百年於此矣,不惟派下賢嗣潛修默證,呼吸感通,即愚夫愚婦,有能發一念向道真切者,無不敬禮而左右維持之,此固

發願之初心，如是亦一體感召虛空上下，自無隔礙本來。如是列祖諸真，法身徧滿大千，心心相印，法法歸宗。

【白話解說】

王天君說：善於承受上天的法旨，以護持道教千百年的基業就是在此了，不只是派下賢能的傳承者，潛心修養靜默證明，使能在平時呼吸之間感應順通，即使是一般的百姓，只要有能夠能發一念真正向大道者，沒有不向他們敬禮而在其左右維持它，這固然是發願的初心所致，如此也是一體感召虛空上下所得，自然與本來沒有隔閡障礙。能夠如此，那麼歷代的祖師諸位仙真，其法身才得以遍滿天下，達到心心相印，法法歸於宗旨的效果。

【字句解釋】

一、王天君：又稱王靈官、靈官王元帥、隆恩真君、豁落靈官王天君、豁落火車王靈官、太乙雷聲應化天尊、玉樞火府天將，為道教守山門之神，雷部、火部天將即護法神，為道教諸多護法神中最受崇奉者之一。

二、賢嗣：賢能的後代。

三、潛修默證：潛心修養暗中證明。
四、心心相印：彼此心靈交通，互相印證。
五、法法歸宗：即萬法歸宗、萬法歸一、萬法歸原。

【本文】

往古來今超凡入聖者，不離自本自根，當下一齊正覺。何果何因？何修何證？善也披誠，宣力追隨。恐後亦如風霆雷露，隨時應化於覆載之中，栽培傾覆，一任萬類之，各正性命而已，而造物者無心也。自七賢之敬受宗旨，斯地遂為選佛道場。

【白話解說】

自古以來所有超凡入聖的人，都不曾離開自性本根，在當下一齊獲得正覺。這是如何的因果呢？是如何去修證呢？我王善努力追隨此一宗旨。恐怕後來的人，有如風露雷霆的變動，隨時應化在平時的覆蓋與承載之中，或有栽培，或有傾覆，一切都任由萬類，各自端正自己的性命而已，而造物者本是無心的。

自從七位賢者敬受此一宗旨之後，此地就成為選拔佛種的道場。

【字句解釋】

一、超凡入聖：修養超越凡夫，以達到聖人的境界。

二、正覺：修行上最高的覺悟，其境界等同佛、聖、仙真。

三、善：乃王天君的稱號。

【本文】

十方三世，一時會集，百靈呵護，日月開明，有情無情，盡成法侶，上天下地，悉與證盟。道祖設教以來，真未有若此，廣大悉備，易簡直截，如宗旨之盡洩玄機者。

【白話解說】

所有十方三世的諸佛，一時之間會集在一起，受到百靈的呵護，使得日月開啟光明，無論有情無情的眾生，完全成為修法的伴侶，無論上天或下地，皆來參與盟誓。自從道祖設立教化以來，真的不曾有如此的廣大全備，簡單容易又直截了當，有如此一宗旨完全洩盡玄妙的天機。

【字句解釋】

一、十方三世：指一切的空間與時間。此地指十方三世的諸佛。

二、證盟：盟誓、詛誓約盟。

三、道祖：指太上老君。

四、玄機：高深玄妙的道理或契機。

【本文】

是日受命鑒證盟誓，善敬辭曰：無庸有此證也。以七人得遇聖真傳示無上妙道，即庸夫爨媪牧豎樵童，疇非聽法之上器，甚至魔神蛟黨龍蛇異類，亦無不在此證盟之內。

【白話解說】

今日承受天命來鑒證盟誓，我王善敬辭說：不必做此證明。以上七人得以遇到聖真傳示無上妙道，即使是所有的凡夫俗子，雖然不是聽法的上等根器，甚至於妖魔神怪以及龍蛇之異類，也無一不是在這鑒證的盟誓之內。

【字句解釋】

一、受命：接受天命。
二、鑒證：即見證。
三、盟誓：發誓、宣誓。
四、敬辭：陳述事情的發語詞。
五、聖真：聖佛仙真。
六、無上妙道：至高無上的奧妙道理。
七、庸夫：平凡的人。
八、饗媪：即家庭主婦，主管家中飲食之料理。
九、牧豎樵童：牧豎，牧牛羊的童子。樵童，打柴的童子。
十、譸非：實非。
十一、蛟黨龍蛇：形容社會的複雜，什麼種人都有。

【本文】

七人何藉于余，余又何必為七人證。呂祖再三申命曰：天不愛道，傳示七人，

將由此七人化度無量；有誹謗法門，詆毀賢聖，惟爾護法呵譴，而默相之；法子有不敬慎凜遵戒律，或輕授匪人，爾護法亦嚴加譴罰。善同七人，跪而受命。

【白話解說】

七人何必藉助於我，我又何必為這七人鑒證。呂仙祖再三的申明說：上天不愛惜真道，傳示給這七人，將由這七人化度無量眾生；如果有誹謗法門、詆毀聖賢的人，唯有靠你等護法也要嚴加譴責懲罰，而暗中去糾正他；諸位修子如有不敬慎遵守戒律，或者輕易傳授不該傳授的人，你等護法也要嚴加譴責處罰。我王善與七人相同，跪拜而承受天命。

【字句解釋】

一、誹謗：以惡語中傷。
二、法門：眾生入道的門徑。
三、詆毀：毀謗、污衊。
四、護法：維護正法，此地指護法神。

五、呵譴：斥責。

六、默相：暗中互相印證。

七、凜遵：嚴格遵循。

八、戒律：宗教徒必須遵守的生活準則。

【本文】

嗚呼！列祖普度，慈悲原無分上下，其奈世人積業如山，無自仰承法雨。七人果能體此化度慈心，隨地隨時多方接引，無負自度度人之宏願，則盡法界眾生，皆投誠歸命，亦何待雷露風霆，惟是廣生大生以各正性命于兩間可耳。

【白話解說】

嗚呼！諸位祖師普度眾生，其慈悲心原本不分上下，其奈何世間人所積惡業如山之高，沒有辦法自己上仰承受法雨的滋潤。七人如果能夠體悟化度的慈悲心，隨時隨地到各方去接引眾生，不要辜負自度度人的宏願，那麼所有法界的眾生，都能夠以誠心來皈依大道的宗旨，又何必等待風露雷霆來啟發呢？唯有

這廣大的眾生，各自端正自己的性命於陰陽動靜之間而已。

【字句解釋】

一、仰承法雨：仰賴秉承正法的滋潤。

二、接引：引導。

三、法界眾生：一切眾生。

四、投誠歸命：誠心歸服。

五、廣生大生：廣大的眾生。

【本文】

金華宗旨自序

《易大傳》曰：「神無方也，無體也。」言神無方體，則名言之而難盡矣。往來不窮，利用出入，日用之而不知與天地合其德，與日月合其明，與鬼神同其變化。至矣哉！盛德大業言之不可終窮，擬議之而不可形似，靈文秘笈俱歸塵腐。

【白話解說】

金華宗旨自序：

《易大傳》說「神沒有方所，沒有形體。」談到神沒有方所與形體，那以名相來說明就很難完全表達了。神往來無窮盡，我們在平時出入之間都在利用，雖每天都在利用，卻渾然不知與天地合其德，與日月合其明，與鬼神共同變化。這真是至高至大至廣啊！神明的盛德大業，難以言盡，要以比擬說明難以找到相似之形體，因而所有靈文秘笈都成為庸俗陳腐了。

【字句解釋】

一、易大傳：《易經》中傳的部分稱為易傳，司馬遷稱為《易大傳》，以區別於漢代其他各家的易傳。

二、聖德大業：日新之謂聖德，富有之謂大業。

三、終窮：窮盡。

四、擬議：研擬謀議。

五、形似：外形上相似。

六、**靈文秘笈**：靈文是靈界的文章。秘笈是罕見而珍貴的圖書。

七、**塵腐**：庸俗陳腐。

【本文】

予之定是宗旨，不落名言，無從擬議，其所以斡旋天地，轉運陰陽者，在握其寸機而已，得其機則妙用在我，而乾坤皆範圍之而不過矣。機者何一而已？一不可名，歸之太虛，而浩浩落落一片，神行其間，變化無端，妙用不測。吾何以名之？曰太乙。

【白話解說】

我之所以擬定這宗旨，不落入名相言詮，無法擬議，其所以能夠扭轉乾坤，運轉陰陽，只是能夠掌握其重要的機緣而已，能夠得到其寸機，那妙用又掌握在我手中，而且乾坤都在掌握的範圍中而不會超過。這寸機為何在一而已呢？這一不可以名相形容，歸向於太虛之中，而且浩浩蕩蕩降落在這一片大自然之中，神明就在其間通行，變化無窮，其妙用難以測知。我如何命名呢？稱名「太乙」。

【字句解釋】

一、名言：名相言語。

二、斡旋天地：扭轉乾坤。

三、寸機：重要的機緣。

四、太虛：空寂玄奧之境。

【本文】

噫！至矣！盡矣！予菴屠子輩編輯宗旨成書，各授弟子為之闡發大意，而著之簡端，是為序。

【白話解說】

噫！至善啊！盡道啊！我的晚輩菴屠等編輯此《太乙精華宗旨》已經成書，各自教授弟子以闡揚大意，因而寫在書卷的開頭，以此為序言。

【字句解釋】

一、闡發大意：闡揚發揮重大的含意。

二、簡端：書卷的開頭。

【本文】

金華宗旨題詞

往古來今，只此一道，名之為金華，道之因也，就其初功言之也；名之為金丹，道之果也，就其成功言之也。總一天仙訣也，而曰宗旨云者，則澈上澈下澈始澈終，會而通之，直而示之，若曰吾天仙之法如是焉而已。我孚佑帝師昔立天仙派，即此二字。

【白話解說】

金華宗旨題詞：

從古到今，只有這一個道，其名稱為「金華」，是就其道因的初功而言；其名稱為「金丹」，是就其道果的成功而言。總而言之，就是成就天仙的要訣，然而稱為「宗旨」的涵義，是從上到下，從始至終，融會而貫通，直接明示，如果說我的天仙派法門，就是如此而已。我尊敬的孚佑帝師以前創立天先派，就是「金華」二字而已。

【字句解釋】

一、題詞：寫一段話表示紀念或勉勵。

二、金丹：道家修練的目標，有指治病的藥物，有指練氣壯身，有指本性。

三、天仙：又稱大羅金仙，亦稱飛仙。乃是地仙厭居三島而傳道人間，道上有功，而人間有行，功行滿足，受天書以返洞天。

四、孚佑帝君：即呂洞賓，唐朝道士，號純陽子，綽號回道人。師承漢鍾離，八仙之一，鸞堂五恩主之一，五文昌之一，全真派五陽祖師之一。

五、天仙派：為呂純陽祖師所創。

【本文】

具見普濟慈心，金針已度千百年來高高下下，成大成小各各不同，而或以訓煉，或以接引，亦總皆天仙中人，而不必即足以當天仙之派，何也？我帝師等觀音之願海，垂妙道於一乘，必真有自度度人心，且立共化化人願。由入門以洎得路，直從落地說到上天，將歷歷相傳之心法，原原本本真真實實，洞然於心目間，而復以訓迪後人，使源源相接乃可授派，而引之以入聖域。

【白話解說】

具體看到普濟的慈悲心，這一金針已經度化千百年來，高高下下、大大小小，各各不同的對象，或者以訓練，或者以接引，也總是天仙中的人，然而不必都完全是天仙派，為何呢？我的帝師等發觀音的大願，垂下一乘的妙道，必然真正有自度度人的誠心，並且要立下共化化人的誓願。從入門以致得道之路，直接從落地修起到回歸天上，將互相傳承的心法，原原本本真真實實，開啟於心目之間，從而再以此教誨啟發後人，使源源不斷相接續，才可以教授門派中人，而且接引進入聖域。

【字句解釋】

一、帝師：此解為宗派的祖師。

二、願海：誓願深廣如海。

三、妙道：精妙的道理。

四、一乘：引導教化一切眾生成佛的唯一方法或途徑。

五、洎：讀季，到、及也。

六、歷歷相傳：經歷互相傳承。
七、訓迪：教誨啟發。
八、聖域：聖人的境界。

【本文】

某仰沐慈悲無量，幸得心傳。今奉命總輯全書，因略說端倪如是。從茲以來，天仙之派千支萬匯，源遠流長，共由覺路以達青霄，是則某之願也，夫某之願也夫！

宏教弟子柳守元熏沐題詞

【白話解說】

我仰望沐浴於無量的慈悲之中，幸運得到心傳。如今奉命為全書的總編輯，因而略說如此的端倪。從那時以來，天仙派千萬支流匯入一源，其源遠流長，共同經由覺悟之路以達於上天，這是我的心願，談到我的心願就是如此了！

宏教弟子柳守元熏沐題詞

【字句解釋】

一、仰沐：仰望承受。

二、心傳：以心傳心，心心相印，悟解契合，遞相授受。

三、千支萬匯：千萬支流匯入一源。

四、覺路：成就正覺的道路，亦稱成佛之路。

五、青霄：青天、帝都。

六、熏沐：熏香與沐浴。

【本文】

太乙金華宗旨

天心第一

呂祖曰：自然曰道，道無名相，一性而已，一元神而已。性命不可見，寄之天光，天光不可見，寄之兩目。古來仙真皆口口相傳，傳一得一。自太上化現東華，遞傳巖以及南北兩宗，全真可為極盛。盛者盛其徒眾，衰者衰於心傳，以至今日，氾濫極矣！凌替極矣！

【白話解說】

太乙金華宗旨

天心第一

呂仙祖說：自然稱為道，道沒有名相，只是一個性、一個元神而已。性命是看不見的，寄託在天光之上；天光也是看不見的，寄託在兩眼上。自古以來仙真的傳道，都是以口口相傳的方式，傳一個得到一個。自從太上老君點化東華帝君，相傳到了我呂巖，以及南北兩宗的後代，全真道教一脈可說是極盛了。然而所謂的盛，只是盛在人數眾多；其真正的衰亡，是衰亡在心傳的斷絕。一直到今日，可說是氾濫到了極點！衰落敗壞到了極點！

【字句解釋】

一、名相：一切事物，有名有相，耳可聞謂之名，眼可見謂之相，皆是虛假。

二、元神：即是本性。

三、天光：天性的光明。

四、仙真：修回本真的仙人。

五、**口口相傳**：不著文字，口頭相傳。
六、**太上**：至高無上。
七、**東華**：即東王公、東華帝君。
八、**南北兩宗**：指道教分南正一及北全真兩宗。
九、**全真**：道教全真派，創始人為金朝的王重陽。
十、**凌替**：衰落敗壞。

【本文】

極則返，故昔日有許祖垂慈普渡，特立教外別傳之旨，聞者千劫難逢，受者一時法會，皆當仰體許祖心，先於人倫日用間立定腳跟，方可修真悟性。我奉敕為度師，今以太乙金華宗旨發明，然後細為開說。太乙者，無上之謂，丹訣甚多，總假有為而臻無為，非一超直入之旨。

【白話解說】

然而物極必返，因而往日許遜祖師慈悲普渡，特別設立教外別傳的宗旨，使聞

道者可說千載難逢，實是受教者一時難得的機會，大家應當敬仰體會許祖渡人的苦心，必須先在人倫道德於平時生活做好基礎，才可以修真道悟真性。我奉命擔任度師，如今先以《太乙精華宗旨》來做說明，然後再逐次細部解說。所謂的「太乙」，就是無上的意思，煉丹的要訣雖然很多，但都是借著有為的方法，而達於無為的境界，並非是教人一步登天的方法。

【字句解釋】

一、垂慈：賜予慈恕。
二、教外別傳：不依文字、言語，直悟真理大道的境界。
三、千劫難逢：經過極長時間，也很難遇到的機會，形容機會很難得到。
四、一時法會：一時之間遇到真法的機會。
五、仰體：體察上情。
六、立定腳跟：腳踏實地，認真務實。
七、修真悟性：學道修行，悟得真我的本性。
八、度師：度化靈性的老師。

九、丹訣：道家修丹煉氣的要訣。
十、臻：達到。讀真。
十一、一超直入：直指人心見性成佛。

【本文】

我傳宗旨，直提性功，不落第二法門，所以為妙。金華即光也，光是何色？取象於金華，亦秘一光字，在內是先天太乙之真炁，水鄉鉛只一味者，此也。回光之功，全用逆法。方寸中具有鬱羅蕭台之勝，玉京丹闕之奇，乃至虛至靈之神所注，儒曰「虛中」，釋曰「靈台」，道曰「祖土」、曰「黃庭」、曰「玄關」、曰「先天竅」。

【白話解說】

我所傳道的方法，一開始就直接提到性功，不落入第二法門，所以非常玄妙。所謂的「金華」，就是性光。性光是什麼顏色？就是從金華中去取像，也就是暗藏在一個「光」字，內中含藏先天的太乙真炁，誠如《水藥鏡》所說：「水鄉鉛，只一味。」就是這個意思。返回性光的工夫，完全用逆上的方法。在天

心之中，具有鬱羅蕭台的勝景，以及玉京丹闕的奇境，這乃是至為虛寂至為靈妙的元神所居住之所，儒家稱為「虛中」，佛家稱為「靈台」，道家稱為「祖土」、「黃庭」、「玄關」、「先天竅」。

【字句解釋】

一、直提性功：直接進入性命雙修的最高境界。

二、第二法門：即是旁門，無法直指心性。

三、真炁：大道純真的元氣。

四、水鄉鉛：指元陽真精。

五、回光：收回本有的性光。

六、方寸：指心。

七、鬱羅蕭台：道寶尊的佈道所。

八、玉京丹闕：元始天尊的道場。

【本文】

蓋天心猶宅舍一般，光乃主人翁也。故一回光，則周身之氣皆上朝，諸子只去

回光，便是無上妙諦。光易動而難定，回之既久，此光凝結，即是自然法身，而凝神於九霄之上矣。《心印經》所謂「默朝飛昇」者，此也。

金華即金丹，神明變化，各師於心。

【白話解說】

原來天心就如同住宅一樣，性光就是主人翁。所以只要一回光，那全身的真炁都會上朝玄竅，各位修子只要能夠收回性光，便是獲得無上妙諦了。此光容易晃動而難以穩定，回光久了之後，這性光就會凝結，這就是自然法身了，而且能夠凝神於九霄之上了。《玉皇心印妙經》所說：「默朝上帝，一紀飛昇。」就是這個意思。

金華也就是金丹，其神明的變化，隨著個人的心境而有所不同。

【字句解釋】

一、　無上妙諦：無與倫比的妙道真諦。

二、　心印經：本名《高上玉皇心印妙經》，又稱《無上玉皇心印妙經》，

簡稱《玉皇心印經》或《心印經》，全真教列為內修經典，共廿五句，二百字。

三、默朝飛昇：是《心印經》之「默朝上帝，一紀飛昇」。即虔誠向上帝默禱朝拜，希望能修至本性的清靜無為，經過一紀的努力，能靜默與上帝合而為一，自然能脫軀殼而飛昇。

【本文】

元神識神第二

呂祖曰：天地視人如蜉蝣，大道視天地亦泡影。惟元神真性，則超元會而上之。其精氣則隨天地而敗壞矣。然有元神在，即無極也，生天生地皆由此矣。學人但能護元神，則超生在陰陽外，不在三界中，此見性方可，所謂本來面目是也。最妙者，光已凝結為法身，漸漸靈通欲動矣，此千古不傳之秘也。

【白話解說】

呂仙祖說：天地看人，好像朝生暮死的蜉蝣一樣；大道看天地，也如同水中的

泡影一樣。惟有元神和真性，才能超越元會，更能長久存在著。其中的精、氣，會隨著天地的變化而敗壞。然而有了元神的存在，也就是「無極」，生天生地都是由此產生而來。學道的人只要將元神守護好，就可以超生在陰陽之外，不在三界的範圍之中，不過這要能見到本性才可以，這就是所謂的「本來面目」。最奧妙的是，這性光已經凝結成為法身，漸漸有了靈通而呈現躍躍欲動的情形，這是千古以來不傳的奧秘。

【字句解釋】

一、**識神**：生長在身體的大腦中，不能離開大腦而存在，與大腦機能緊密相關，即是自我的意識。

二、**蜉蝣**：其生命是朝生暮死，用以形容事物、生命的短暫。

三、**元會**：世界從開始到消滅，一個週期為一元，共分十二會，計十二萬九千六百年。

四、**三界**：欲界、色界、無色界。

五、**靈通**：人與神靈之間的感應相通。

【本文】

識心，如強藩悍將，遙執紀綱，久之太阿倒置矣。今凝守元宮，回光返照，如英主在上，大臣輔弼，內政既肅，自然強悍懾伏矣。

【白話解說】

意識心，如同專橫跋扈的強藩悍將一樣，在外遙控朝廷的紀綱，久而久之，君臣的地位就會顛倒了。如今要凝守性光於元宮（天心），使能迴光返照，有如英明的君主居在上位，有左右賢臣輔佐，朝中的內政能清明，自然那些奸臣亂賊就會降伏了。

【字句解釋】

一、識心：自我的意識心態。

二、強藩悍將：強悍的藩鎮守將，難以攻破，比喻意識心的頑固，難以破除。

三、太阿：古劍名，相傳為春秋時歐冶子、干將所鑄。比喻權柄。

四、元宮：元神所居住之所。

五、輔弼：輔佐、輔助。

六、慴伏：因畏懼而屈服。慴，讀折。

【本文】

丹道，以精水、神火、意土三者，為無上之訣。精水云何？乃先天真一之炁，神火即光也，意土即中宮天心也。以神火為用，意土為體，精水為基。凡人以意生身，身不止七尺者為身也。

【白話解說】

修煉丹道，就是以精水、神火、意土這三樣，作為無上的妙訣至寶。精水是什麼？就是先天的真一之炁；神火就是性光；意土就是中宮天心。以神火來應用，以意土為本體，以精水當基礎。大概人是由意土所生的，這裡所說的身，並非僅指七尺的血肉之軀。

【字句解釋】

一、丹道：煉丹成仙之道。

二、精水：腎臟中維持生命的元素。
三、神火：靈火、熱能。
四、意土：意念的生長地。
五、中宮天心：靈性所居地。

【本文】

蓋身中有魄焉，魄附識而用，識依魄而生。魄，陰也，識之體也，識不斷，則生生世世，魄之變形易質無已也。惟有魂，神之所藏也。魂晝寓于目，夜舍于肝，寓目而視，舍肝而夢，夢者神遊也，九天九地，剎那歷遍。覺則冥冥焉、淵淵焉，拘于形也，即拘於魄也。

【白話解說】

因為身中有魄，魄依附在「識」而產生作用，識是依附在魄上而生存。魄是陰性的，是識的本體，如果是不能斷絕，那麼就會生生世世一直輪迴，魄跟著形體的變化而不能停止。惟有魂是藏元神的地方。魂白天住在眼睛，夜晚藏於肝

中。魂住於眼中，就能看東西；藏於肝中，使人作夢。做夢就是神在遊蕩，那怕是九天九地，剎那間就遊遍了。醒過來後，就覺得昏昏沉沉，如沉在深淵，什麼也記不起來。那是因為受到形體的拘束，也就是受到魄的拘束所產生的現象。

【字句解釋】

一、魄：人的精氣、陰神。

二、識：人的意識、心智。

三、九天九地：指天地的最高層與最深處。

四、剎那：表示極短的時間。

五、冥冥：幽暗，或指生命中不可預知的神秘力量。

六、淵淵：靜深貌。

【本文】

故回光所以煉魂，即所以保神，即所以制魄，即所以斷識。古人出世法，煉盡

陰滓，以返純乾，不過消魄全魂耳。回光者，消陰制魄之訣也，無返乾之功，止有回光之訣。光即乾也，回之即返之也。只守此法，自然精水充足，神火發生，意土凝定，而聖胎可結矣。

【白話解說】

所以回光的方法是用來鍛煉魂，也就是用來保護元神，也就是用來制約魄，也就是可以斷除識。古人所用的出世法，是將陰滓煉化淨盡，用以返回純乾陽的境界，也不過就是消除魄而保全魂而已。所謂的「回光」，就是消除陰滓制約魄的要訣，沒有返回乾陽的功用，卻是有回光的秘訣。光就是乾陽，回就是返的意思。只要固守此方法，自然精水可以充足，神火可以發生，意土就能凝定，從而聖胎就可以結成。

【字句解釋】

一、出世法：淨化心性以求解脫的方法。

二、陰滓：陰暗的污染。

三、純乾：純淨的乾陽之氣。

四、聖胎：指菩薩修行階位中之十住、十行、十迴向等三賢位。因其以自種為因，善友為緣，聽聞正法，修習長養，至於初地而見道，生於佛家，故稱聖胎。

【本文】

蜣螂轉丸，而丸中生白，神注之純功也。糞丸中尚可生胎離殼，而吾天心休息處，注神於此，安得不生身乎？

【白話解說】

如同蜣螂不斷將糞推滾成圓球，而泥丸中自然能生一種白色物質，這是神火專注所造成的純功。連糞團中都可以產卵結胎，孵化破殼而出；那麼我們天心中元神休息的寶地，如果能夠凝神專注，怎麼不能生出法身呢？

【字句解釋】

一、蜣螂轉丸：蜣螂把糞推滾成球形，常指天然低下的本能，比喻與生俱來的本能。

【本文】

一靈真性，既落乾宮，便分魂魄。魂在天心，陽也，輕清之氣也，此自太虛得來，與元始同形。魄、陰也，沉濁之炁也，附於有形之凡心。魂好生，魄望死。一切好色動氣，皆魄之所為，即識也。死後享血食，活則大苦，陰返陰也，以類聚也。學人鍊盡陰魄，即為純陽。

【白話解說】

這一本靈的真性，在頭部的乾宮落腳之後，便分出了魂與魄。魂住在天心，屬於陽性，是一種輕清之氣，這是從太虛而來，與元始是同一類型。魄屬於陰性，是一種沉濁的氣，附著在有形的凡心之上。魂讓人好生，魄希望人早死。一切喜好形色、動氣的不良習慣，都是魄所操縱的，那也就是識神，在人死後能享受血食，但活著時卻非常痛苦。死後這陰性的魄就返回陰界，因其同類相聚。學道的人如果能夠煉盡陰魄，當然就可成就純陽的本體了。

【字句解釋】

一、乾宮：乾元所居之宮。

二、魂魄：附於人體的精神靈氣。魂有三魂，即胎光、爽靈、幽精。七魄有屍狗、伏矢、雀陰、吞賊、非毒、除穢、臭肺等。

三、血食：受享祭品。古代殺生取血以祭，故稱。

【本文】

回光守中第三

呂祖曰：回光之名，何昉乎？昉之自文始真人也。回光則天地陰陽之氣無不凝，所云精思者此也，純氣者此也，純想者此也。初行此訣，是有中似無，久之功成，身外有身，乃無中似有。百日專功，光纏真，方為神火。百日後光自然，一點真陽忽生沉珠，如夫婦交合，有胎便當靜以待之，光之回，即火候也。

【白話解說】

呂仙祖說：回光這個名詞，是始於何人呢？乃是始於文始真人（關尹子）。當回光的時候，天地之間陰陽二氣無不凝聚，所謂的「精思」、「純氣」、「純

想」，都是在說這件事。剛開始在進行這個要訣時，感覺有中似無，久而久之，工夫自然會成功，達到身外有身的地步，此時感覺是無中似有。要專心練功百日，達到光能纏繞真性，那才是真正的神火。在百日之後，光自然會凝聚，身中的一點真陽，忽然產生一顆沉澱的明珠，有如夫妻交合之候會懷胎的情形，此時必須靜下心來等待，光的回歸，這就是所謂的「火候」。

【字句解釋】

一、**回光守中**：迴旋反動的光，回歸守於心性之中。

二、**昉**：開始。

三、**文始真人**：原名尹喜，字文公，號文始先生，又稱文始真人，周昭王時為函谷關令，善觀天地靈氣，老子西出函谷關時，拜他為師，並請老子留下《道德經》五千餘言傳於後世。

四、**精思**：精心思考。

五、**純氣**：純陽元氣。

六、**專功**：獨佔其功。

七、火候：火力的大小與時間長短。比喻認識事情的深入度。

【本文】

夫元化之中，有陽光為主宰，有形者為日，在人為目，走漏神識，莫此甚順也。故金華之道，全用逆法。回光者，非回一身之精華，直回造化之真氣，非止一時之妄想，真空千劫之輪迴。故一息當一年，人間時刻也，一息當百年，九途長夜也。

【白話解說】

在元始的造化之中，有陽光作為主宰，有形體的是太陽，在人身上就是兩眼，會從兩眼走漏神識，以此最為順當。所以金華所行的方法，全部用的是逆法，不使其順當。所謂的「回光」，並非只是返回一身的精華，而是直接返回造化中的真氣；並非只是制止一時的妄想，還真能解脫千劫的輪迴。所以把一個呼吸當作一年，就是人間的時刻；一個呼吸當作一百年，那就是九泉之下的漫漫長夜了。

【字句解釋】

一、元化：大自然的運轉變化。

二、神識：佛家稱靈魂為神識，即是第八阿賴耶識。

三、妄想：違反正道真理的思想。

四、九途長夜：經歷長程與久時。

【本文】

凡人自臥地一聲之後，逐境順生，至老未嘗逆視，陽氣衰滅，便是九幽之界。故《楞嚴經》云：「純想即飛，純情即墮。」學人想少情多，沉淪下道。惟諦觀息靜，便成正覺，用逆法也。《陰符經》云：「機在目。」《黃帝素問》云：「人身精華，皆上注於空竅。」是也。得此一節，長生者在茲，超生者亦在茲矣。此貫徹三教工夫也。

【白話解說】

凡人從娘胎中呱呱一聲落地之後，就此隨順環境生活，一直到年老，從來不曾

有過逆視，當陽氣衰滅殆盡，便是進入了九幽的陰界。所以《楞嚴經》說：「純想就能飛昇，純情便是墮落。」學道之人原是純想的少，而純情的多，因而沉淪到下道之中。只有向內諦觀息念平靜，才能成就正覺，這就是使用逆法。《黃帝陰符經》說「機在目」，《黃帝素問經》說「人身精華，皆上注於空竅」，指的就是這個意思。能夠得到這一節所講的內容，長生的方法就在此，超生了死的方法也在此，這是貫通儒、道、釋三教的工夫。

【字句解釋】

一、**九幽之境**：本指地底最深之處，比喻極為陰暗之地。

二、**楞嚴經**：全名《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，又名《中印度那爛陀大道場經》，簡稱《大佛頂首楞嚴經》、《大佛頂經》、《首楞嚴經》，一般稱《楞嚴經》，據傳由般刺密諦在唐朝時傳至中國。

三、**純想**：單純的思想。

四、**純情**：純潔的感情。

五、**諦觀息靜**：仔細觀看息念靜心。

六、**正覺**：真正的覺悟。

七、**陰符經**：又稱《黃帝陰符經》，後人依託黃帝所作，成書年代不詳，盛行於唐代，言行事暗合天道，順應道機，則能功成事遂。

八、**機在目**：人與天地相通，其機在目。目為周身唯一的陽竅。

九、**黃帝素問**：又名《黃帝內經素問》，現存最早傳統中華醫學著作，對於後世中醫學的理論與實務有深遠的影響。

十、**空竅**：指耳、目、口、鼻等器官。

【本文】

光不在身中，亦不在身外，山河日月大地，無非此光，故不獨在身中。聰明智慧，一切運轉，亦無非此光，所以亦不在身外。天地之光華，布滿大千，一身之光華，亦自漫天蓋地，所以一回光，大地山河一切皆回矣。人之精華，上注於目，此人身之大關鍵也。

【白話解說】

此光並不在身中，也不再身外，山河、日月、大地，無非都是此光的作用，所

以不獨存於身中。包括聰明智慧，以及一切的運轉，也無非是此光的作用，所以也不是在身外。天地間的光華，布滿了三千大千世界，而且一身的光華，也是出自此光漫天蓋地的作用。因此只要一回光，包括大地、山河，以及一切都回光了。人的精華，向上貫注在兩眼，這是人身體中的一大關鍵。

【字句解釋】

一、關鍵：事物最緊要的部分。

【本文】

子輩思之，一日不靜坐，此光流轉，何所底止！若一刻能靜坐，萬劫千生，從此了徹。萬法歸於靜，真不可思議，此妙諦也。然工夫下手，由淺入深，由粗入細，總以不間斷為妙。工夫始終則一，但其間冷暖自知，要歸於天空地闊，萬法如如，方為得手。聖聖相傳，不離反照。孔云「致知」，釋號「觀心」，老云「內觀」，皆已括盡要旨，其餘入靜出靜，前後以《小止觀》書印證可也。

【白話解說】

修子要好好想一想，一天不靜坐，那光就會隨著眼睛而流轉四處，那是難以了結的！如果能夠抽出一些時刻來靜坐，那怕是經歷了萬劫千生，從此中也能夠完全了結。萬法中歸於靜，真是不可思議，這就是玄妙的道理。然而要著手煉工夫，要由淺入深，由粗入細，總是以不要間斷修煉最為神妙。下工夫要始終如一，但在煉功的過程中，其中的冷暖唯有自己知道，最重要的是要能回歸海闊天空，萬法如如不動的境界，才算是已經得心應手。自古以來，聖聖之間的互相傳遞，從來不離「反照」的工夫。孔夫子說「致知」，釋迦牟尼佛說「觀心」，老子說「內觀」，這一方法都已經概括其要義了。其餘關於入靜與出靜，以及前後的方法，參究《小止觀》一書以印證就可以了。

【字句解釋】

一、靜坐：平靜端坐，以達到洗滌心靈淨化的效果。

二、流轉：周流轉動。

三、底止：止境、終點。

四、萬劫千生：指世世代代，永永遠遠。

五、妙諦：精妙的真諦。

六、萬法如如：萬法唯心，如如不動。

七、反照：即迴光返照，將本具的性光往內心照亮。

八、致知：開啟本有的智慧。

九、觀心：關照本心，去除塵污，使回復清靜的本性。

十、內觀：往內心觀照。

十一、入靜出靜：安住本性觀照心神的進出。

十二、小止觀：天台山修禪寺沙門智顗所述，止能得定，觀能生慧，是修行工夫的基礎，成佛之道的精要。

【本文】

緣中二字妙極，中無不在，遍大千皆在裏許，聊指造化之機緣，此入門耳。緣者，緣此為端倪，非有定者也，此一字之義，活甚妙甚。

【白話解說】

「緣中」這二字非常奧妙，這「中」是無所不在，整個三千大千世界，都包括在內，從此以聊表造化的機緣，從此可以入門。所謂的「緣」，就是緣此以為開端，並非有任何的定著點，這一字的真義，非常活潑，非常神妙。

【字句解釋】

一、緣中：指藉境繫念時，心所緣之境中。
二、裏許：裏面。
三、造化：化育萬物的大自然。
四、機緣：時機與因緣。
五、端倪：事情的頭緒。
六、定著：決定。

【本文】

止觀二字，原離不得，即定慧也。以後凡念起時，不要仍舊兀坐，當究此念在何處？從何起？從何滅？反覆推窮，了不可得。即見此念起處也，不要又討過

起處，覓心了不可得。吾與汝安心竟，此是正觀，反此者，名為邪觀。

【白話解說】

這「止觀」二字，原是不能分離的，就是「定慧」。以後在靜坐時，雜念一起，不要獨自死坐，應當探究這一念頭出自何處？從何生起？從何消滅？反覆去推究，一直找不到結果，那就是念頭的生起處。但絕對不要去硬找念頭的起處，必須達於「覓心了不可得，吾與汝安心竟」的程度，這才是正觀。與此相反的，就是邪觀。

【字句解釋】

一、**止觀**：止禪與內觀，為佛教天台宗所重視。

二、**定慧**：防止行為、語言、思想三方面的過失為戒；觀察照了一切的事物為慧。

三、**兀坐**：獨自端坐不動。

四、**正觀**：以正慧了知真如。

五、**邪觀**：不正當的觀法。

【本文】

如是不可得已，即仍舊綿綿去，止而繼之以觀，觀而繼之以止，是定慧雙修，此為回光。回者止也，光者觀也。止而不觀，名為有回無光，觀而不止，名為有光無回，誌之。

【白話解說】

尋找念頭而不可得，以後還會有新的念頭生出，然後再綿綿不斷去止住它，接著又再去觀它，觀到合適的程度，最後再去止住觀的念頭，這種修法，就是定慧雙修的方法，也就是回光方法。所謂的「回」，就是止；所謂的「光」，就是觀。如果只止而不觀，稱為「有回無光」；如果只觀而不止，稱為「有光無回」。必須要記住這一點。

【字句解釋】

一、定慧雙修：定為知道真理，慧為參悟真理，兩者相輔相成，不可分離。

二、誌：記載。

【本文】

回光調息第四

呂祖曰：宗旨只要純心行去，不求驗而驗自至。大約初機病痛，昏沉散亂，二種盡之。卻此有機竅，無過寄心於息。息者自心也，自心為息，心一動而即有氣，氣本心之化也。吾人念至，速霎頃，一妄念即一呼吸應之。

【白話解說】

呂仙祖說：宗旨只要專心努力去做，不求證驗而效驗自來。大約來說，初學靜坐的人，不外乎昏沉和散亂兩種弊病。要去除這兩種弊病有要訣，沒有比把心用在調息上更好的了。「息」字就是自、心所組成，所以說「自心為息」，心一動就有氣息，氣息本來就是心所化出的。我們心念的來到，是非常快速的，一剎那就產生一個妄念，相應的就是一個呼吸。

【字句解釋】

一、調息：調整氣息。

二、初機：初學的人。
三、昏沉：心的軟弱與沉重。
四、散亂：凌亂不整齊。
五、機竅：訣竅。
六、霎頃：很短的時間。
七、妄念：不切實際或不正當的念頭。

【本文】

故內呼吸與外呼吸，如聲響之相隨，一日有幾萬息，即有幾萬妄念。神明漏盡，如木槁灰死矣。然則欲無念乎？不能無念也；欲無息乎？不能無息也。莫若即其病而為藥，則心息相依是已。

【白話解說】

念頭是內呼吸，氣息是外呼吸，如同聲波和音響是相應相隨的，一天有幾萬個呼吸，就有幾萬個妄念。如此我們的精神就會被耗盡，最後變成槁木死灰。那

乾脆就不要產生念頭嗎？沒有念頭是做不到的；好比乾脆不要呼吸嗎？那也是做不到的。倒不如就這個病而對症下藥，就是將心和息緊緊依靠在一起。

【字句解釋】

一、神明：人的精神和智慧。

二、心息相依：思想或念頭，是跟著呼吸的。

【本文】

故回光兼之調息，此法全用耳光。一是目光，一是耳光。目光者，外日月交光也；耳光者，內日月交精也。然精即光之凝定處，同出而異名也，故聰明總一靈光而已。坐時用目垂簾後，定個準則便放下。然竟放又恐不能，即存於心聽息。

【白話解說】

所以用回光的方法，同時加以調息，這方法全用耳光。一種是回光是用目光，另一種是調息則用耳光。所謂的「目光」，在外相當於日月交光；所謂的「耳光」，在內相當於日月交精。那精就是光的凝定狀態，實際上是同出而不同

名，所以聰明總是這一靈光的作用而已。在靜坐時，兩眼垂簾後。定個準則就要放下。但竟然要放下，恐怕做不到，那就專心於聽呼吸的聲音。

【字句解釋】

一、交精：精神來往。
二、靈光：指本性的光輝。
三、垂簾：垂下眼簾。

【本文】

息之出入，不可使耳聞聽，惟聽其無聲。一有聲，即粗浮而不入細，即耐心輕輕微微些，愈放愈微，愈微愈靜，久之，忽然微者遽斷，此則真息現前，而心體可識矣。蓋心細則息細，心一則動炁也，息細則心細，氣一則動心也。定心必先之養氣者，亦以心無處入手，故緣氣為之端倪，所謂純氣之守也。

【白話解說】

氣息的出入，不能讓耳朵聽到，聽要聽到沒有聲音，一有了聲音，就說明氣息

仍是粗浮，還不能微細，必須要有耐心把氣息調得輕微一些、靜細一些。如此愈來愈微細，愈來愈靜，久而久之，微細的氣息也突然斷了。在這時候，真的氣息就顯現於前，心性的本體就能察覺了。只要心細，氣息也會隨著變細；只要心專一，就可以調動真炁。呼吸一細，心也會跟著細；只要氣息專一，就可以調動心神。要定心之前，必須先養氣，也是因為心沒有入手處，所以必須藉著調息作為定心的開始，這就是所謂「純氣之守」。

【字句解釋】

一、遽斷：突然斷掉。
二、真息：真氣。
三、心體：心性的本體。
四、定心：安定心性。
五、養氣：養護正氣。
六、純氣：純真的元氣。

【本文】

子輩不明動字，動者以線索牽動言，即制字之別名也。即可以奔趨使之動，獨不可以純靜使之寧乎？此大聖人視心氣之交，而善立方便以惠後人也。《丹書》云：「雞能抱卵心常聽。」此要妙訣也。

【白話解說】

晚輩不明白這「動」的意義，這「動」便以線索牽動來做比喻，也就是「制」字的別名。也就是物體可用線來牽動，使它動起來；心神難道就不能用純靜使它定下來嗎？這就是偉大的聖人觀察到心與氣的交互關係，因而善巧方便用此方法，來惠賜後來學道的人。《丹書》說：「雞能抱卵心常聽。」這是一句很重要的妙訣。

【字句解釋】

一、心氣：心情。

二、丹書：傳述丹道的書籍。

三、妙訣：巧妙的秘訣。

【本文】

蓋雞之所以能生卵者，以暖氣也。暖氣止能溫其殼，不能入其中，則以心引氣入，其聽也，一心注焉。心入則氣入，得暖氣而生矣。故母雞雖有時出外，而常作側耳勢，其神之所注未嘗少間也。神之所注未嘗少間，即暖氣亦晝夜無間，而神活矣。

【白話解說】

觀察母雞生卵孵蛋，用的是暖氣，但那暖氣只能暖蛋殼，不能貫入蛋中，只有用心才能將暖氣引入蛋中。母雞在孵蛋時，必須用心去聽，用心專注，心入蛋中，暖氣隨之而入，蛋得到暖氣，小雞才能破殼而出生。因而母雞在孵蛋時，偶而也會外出，不過經常有側耳聽聞的姿勢，心神還是專注在蛋上，一直都沒有間斷。由於心神不曾有些許間斷，所以蛋中的暖氣，晝夜未曾有所間斷，於是精神就活起來了。

【本文】

神活者，由其心之先死也。人能死心，元神即活。死心非枯槁之謂，乃專一不分之謂也。佛云：「置心一處，無事不辦。」心易走，即以氣純之，氣易粗，即以心細之，如此而心焉有不定者乎？

【白話解說】

所謂的「神活」，是由於其凡心先死。人能死了凡心，元神就能復活。死心並非是心已枯槁的意思，乃是專一不分心的意思。佛家說：「存心於一處，沒有任何事情辦不成。」心容易走散，要用氣來安住它；氣息容易粗浮，要用心來靜細它，如此的作為，心神怎會不安定呢？

【本文】

大約昏沉、散亂二病，只要靜功日日無間，自有大休息處。若不靜坐時，雖有散亂亦不自知。既知散亂，即是散亂之機也。昏沉而不知，與昏沉而知，相去奚啻千里！不知之昏沉，真昏沉也；知之昏沉，非全昏沉也，清明在是矣。

【白話解說】

大體上，昏沉與散亂兩種弊病，只要以靜功天天不間斷去做，自然會有很大的改善空間。如果不去靜坐，雖然心神有時散亂，自己也不知道。既然知道心神散亂，那就是消除散亂的機會。昏沉而不自覺，與昏沉能夠自覺，互相比較，其相差何止千里。不知道自己昏沉，是真的昏沉；知道自己昏沉，並非是完全昏沉，是由於明白其中的原因。

【字句解釋】

一、奚啻：何止。

二、清明：清楚明白。

【本文】

散亂者，神馳也；昏沉者，神未清也。散亂易治，昏沉難醫。譬之病焉，有痛有癢者，藥之可也，昏沉則痲木不仁之症也。散者可以收之，亂者可以整之，若昏沉，則蠢蠢焉、冥冥焉。散亂尚有方所，至昏沉全是魄用事也。

【白話解說】

所謂的「散亂」，是元神向外奔馳；所謂的「昏沉」，是元神還不清明。散亂容易治療，然而昏沉很難醫治。譬如生病一樣。還知道痛癢，就有藥可醫治；如果是昏沉的弊病，那已經是麻木不仁的症狀了。散還可以收斂，亂還可以整理，如果是昏沉，那就是愚蠢而難以明白了。散亂還有處所可尋，至於昏沉，那全是被陰魄所操控了。

【字句解釋】

一、麻木不仁：對外界事物反應遲鈍或漠不關心。

二、蠢蠢：形容愚笨的樣子。

【本文】

散亂尚有魂在，至昏沉則純陰為主矣。靜坐時欲睡去，便是昏沉。卻昏沉，只在調息，息即口鼻出入之息，雖非真息，而真息之出入，亦於此寄焉。凡坐須要靜心純氣，心何以靜？用在息上，息之出入，惟心自知，不可使耳聞，不聞

即細，細則清；聞則氣粗，粗則濁，濁則昏沉而欲睡，自然之理也。

【白話解說】

散亂時還有魂存在，至於昏沉時，那完全是由純陰為主了。在靜坐時昏昏欲睡，就是昏沉。要想消除昏沉，只要在調息下工夫，息就是口呼鼻吸，雖然不是真息，然而真息的出入，也是寄託在這呼吸上。在靜坐時，先要靜心純氣，心要如何靜呢？其用在呼吸上，呼吸的出入，唯有心知道，不可以使耳朵聽到，耳朵聽不到就是微細，呼吸能細，氣就會清；耳朵能聽到，呼吸就粗浮，氣就會濁。氣息混濁就會昏沉而想睡覺，這是自然的道理。

【本文】

雖然心用在息上，又要善會用，亦是不用之用，只要微微照聽可耳。何謂照？即眼光自照，目惟內視而不外視，不外視而惺然者，即內視也，非實有內視。何謂聽？即耳光自聽，耳惟內聽而不外聽，不外聽而惺然者，即內聽也，非實有內聽。

【白話解說】

雖然把心應用在呼吸上，也要知道善用，那是一種不用之用的方法，不可過度用功，只要微微照聽就可以了。如何去「照」？就是用眼光自照，兩眼向內視而不向外視，眼睛不外視，當然就是內視，並非實在有內視。如何去「聽」？就是耳光自聽，兩耳只要內聽而不外聽，不向外聽，當然就是內聽了，並非實在有內聽。

【字句解釋】

一、惺然：惶恐的樣子。

二、內聽：自我反省。

【本文】

聽者聽其無聲，視者視其無形。目不外視，耳不外聽，則閉而欲內馳，惟內視內聽則又不內馳，而中不昏沉矣，此即日月交精交光也。

【白話解說】

聽是要聽其無聲，視是要視其無形。兩眼不向外視，兩耳不向外聽，就會閉塞而向內奔馳，唯有向內視向內聽，又不往內奔馳，處於中間，就不會昏沉，這就是日月交精與日月交光的方法。

【本文】

昏沉欲睡，即起散步，神清再坐。清晨有暇，坐一柱香為妙。過午人事多擾，易落昏沉，然亦不必限定一柱香，只要諸緣放下，靜坐片時，久久便有入頭，不落昏睡矣。

【白話解說】

如果還昏沉想睡覺，要立刻起來散步，等到心神清靜了再靜坐。清晨有空時，能靜坐一柱香的時間最好。過了中午，人事較多紛擾，容易落入昏沉，然而也不必要限定一柱香的時間，只要能夠將各種雜染放下，能夠靜坐片刻，久而久之，自然會找到方法，不會落入昏睡了。

【本文】

回光差謬第五

呂祖曰：諸子工夫，漸漸純熟，然枯木岩前錯落多，正要細細開示此中消息，身到方知，吾今則可言矣。吾宗與禪學不同，有一步一步徵驗，請先言其差別處，然後再言徵驗。宗旨將行之際，預作方便勿多用心，放教活潑潑地，令氣和心適，然後入靜。

【白話解說】

呂仙祖說：各位修子所下的工夫，漸漸純熟了，然而要注意的是，枯木岩石前的情況，還有許多錯綜複雜，正是要仔細說明有關其中的消息，能到此處才知道，我現在可以詳細來解說了。我道家的功法與佛家的禪學不同，有一步一步不同的證驗，請容我先說明其中的不同處，然後再談證驗。即將要實行「宗旨」的功法之時，事先隨緣做好準備，不要多花心思，使心神能夠活活潑潑的，讓氣息能夠平和，心神感到舒適，然後再靜坐。

【字句解釋】

一、差謬：錯誤。

二、錯落：分布排列不規則。

三、禪宗：又稱佛心宗，二千五百年前，釋迦牟尼佛在靈山會上以佛心印心的方式，將佛陀心印傳給禪宗初祖摩訶迦葉尊者。

四、徵驗：事實根據。

五、氣和心適：氣氛平和心情合適。

【本文】

靜時正要得機得竅，不可坐在無事甲裏，萬緣放下之中，惺惺自若也。又不可意興承當，惺惺不昧之中，放下自若也。又不可墮于蘊界，所謂蘊界者，乃五陰魔用事。如一般入定，而槁木死灰之意多，大地陽春之意少。此則落陰界，其氣冷，其息沉，且有許多寒衰景象，久之便墮木石。

【白話解說】

靜坐時正是藉此以得到機緣與妙竅，不可坐在無所事事的空殼裏，在放下萬緣的過程中，心神要保持平常時的清醒。但也不可以興致勃勃放下那念頭，在清醒又不糊塗當中，要自然放下萬念。也不可以太放任，以致墮入蘊界。所謂的「蘊界」，就是指色、受、想、行、識等五陰魔主事。有如一般人的入定，墮入槁木死灰的意境非常之多，能夠有如大地陽春的意境少。這就是落入陰界的現象，其氣是冷的，其呼吸是沉的，而且其中還有許多寒殘衰落的情形，久而久之，便墮入如木頭、石頭一般。

【字句解釋】

一、惺惺自若：聰明伶俐態度自如。

二、意興承當：心情高興的承受。

三、蘊界：即五蘊、十八界。五蘊為色、受、想、行、識。十八界，為六根對六塵，生起六識。眼、耳、鼻、舌、身、意為六根；色、聲、香、味、觸、法為六塵；眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識為六識，合稱十八界。

四、五陰魔：色受想行識等五陰，又稱五蘊，能使有情眾生受種種障害，故稱五陰魔。

五、陽春：溫暖的春天。

【本文】

又不可隨于萬緣，如一入靜而無端眾緒忽至，欲卻之不能，隨之反覺順適，此名主為奴役，久之落于色欲界。差路既知，然後可求證驗。

【白話解說】

但也不可以隨著萬緣飄流，如果在靜坐時，無緣無故有種種思緒紛紛到來，想要消除它們又無能為力，卻隨著它們來來往往，反而覺得舒適，這情況叫做「主為奴役」。如此下去久而久之，就會墜落而入於色欲界。既然知道這些錯誤的道路，然後可以去追求證驗。

【字句解釋】

一、萬緣：諸多的因緣。

二、眾緒：千頭萬緒，形容事情繁多，頭緒紛亂。

三、奴役：使喚控制而令人不自由。

四、色欲界：指色界與欲界。

【本文】

回光證驗第六

呂祖曰：證驗亦多，不可以小根小器承當，必思度盡眾生。不可以輕心慢心承當，必須請事斯語。靜中綿綿無間，神情悅豫，如醉如浴，此為遍體陽和金華乍吐也。既而萬籟俱寂，皓月中天，覺大地俱是光明境界，此為心體開明，金華正放也。

【白話解說】

回光證驗第六

呂仙祖說：回光的證驗方法也很多，不可以小根小器等狹隘的心胸去對待，必須懷有度盡眾生的胸懷。更不可以輕心慢心去看待，必須按照我所說的話去實

行。在靜坐當中，感覺有一股綿綿不斷的氣息，心情愉悅，心神舒適，猶如在微醉之中，沐浴之後，這就是遍體感到陽和，猶如金華初吐的感覺。隨後又覺得萬籟無聲，一輪明月昇到天空，大地都成了光明的世界，這就是心體開明，金華正放的象徵。

【字句解釋】

一、小根小器：氣度狹隘，胸襟不寬闊。
二、輕心慢心：對人輕忽傲慢的心。
三、悅豫：喜悅愉快。
四、如醉如浴：沉浸在醉夢中。
五、陽和：溫暖和暢的春氣。
六、乍吐：突然發放。
七、萬籟俱寂：一片寂靜。

【本文】

既而遍體充實，不畏風霜，人當之興味索然者，我遇之精神更旺，黃金起屋，白玉為臺。世間腐朽之物，我以真氣呵之，立生紅血為乳。七尺肉團無非金寶，此則金華大凝也。

【白話解說】

隨後又感覺全身都很充實，有不畏風霜的氣魄，他人感到毫無興趣的事情，我遇到了卻感到精神更為旺盛，如同以黃金建屋，用白玉建台。世間上腐朽的東西，我用真氣呵它，立即就恢復了生機，紅血變成乳汁。我這七尺的血肉之軀，有如金寶所建構而成，這就達到「金華大凝」的階段了。

【字句解釋】

一、興味索然：一點興趣都沒有。
二、金寶：比喻貴重的財物。
三、大凝：比喻完全凝結。

【本文】

第一段是應《觀經》：「日落大水行樹法象。」日落者，從混沌立基，無極也。上善若水，清而無瑕，此即太極主宰，出震之帝也。震為木故，以行樹象焉，七重行樹，七竅光明也。

【白話解說】

第一段正是應合《觀無量壽經》所說：「日落、大水、行樹等，種種初期的法象。」所謂的「日落」，象徵著在混沌之中，從無極建立基礎。所謂「大水」，即是要符合「上善若水」，清澈而無瑕疵，這就是由太極來主宰，也是《易經》所說「帝出乎震」的含意。震在八卦中屬木，所以用「行樹」來象徵，所謂的「七重行樹」，就是指身上的七竅光明。

【字句解釋】

一、觀經：即是《佛說觀無量壽佛經》，簡稱《觀經》，為淨土三經之一。

二、七竅：目二、眼二、耳二、口一，共七個孔竅。

【本文】

第二段即肇基于此，大地為冰琉璃寶地，光明漸漸凝矣。所以有蓬臺，而繼之佛也。金性即現，非佛而何？佛者，大覺金仙也，此大段證驗耳。

【白話解說】

第二段的證驗，是從第一段奠基而來，觀想大地的冰雪世界，化為琉璃寶地，光明逐漸凝聚。所以在觀想的過程中，出現了蓬臺，而繼之出現諸佛。金性顯露，那不就是佛嗎？所謂的「佛」，就是大覺金仙，這一大段就是證驗。

【字句解釋】

一、**肇基**：開始奠基。

二、**冰琉璃寶地**：琉璃寶地，舉世所無，水面結冰，是人皆識。因此見彼，用似比真。故先舉水冰，後成寶地。

三、**蓬臺**：比喻神仙居所。

四、**大覺金仙**：指佛陀。

【本文】

現在可考證驗有三：一則坐去，神入谷中，聞人說話如隔里許，一一明了，而聲入皆如谷中答響，未嘗不聞，我未嘗一聞。此為神在谷中，隨時可以自驗。一則靜中目光騰騰，滿前皆白，如在雲中，開眼覓身無從覓視，此為虛室生白，內外通明，吉祥止止也。

【白話解說】

現在可提供稽考證驗的，大致有三種：一種是靜坐之後，如元神進入谷中，聽到外面有人說話，雖然隔開大約一里，但都能聽得清楚明了，那聲音入耳，有如山谷中的回響，未嘗不能聽見，但我又未嘗聽得見。這種神入谷中的情況，隨時都可以自己體驗到。一種是在入靜時，眼光騰騰散開，眼前一片白色，有如在雲霧之中，然而打開眼睛要看自己也看不見，這種現象稱為「虛室生白」，那是內外都通暢光明，吉祥不斷湧現的情形。

【字句解釋】

一、目光騰騰：眼光非常銳利的樣子。

二、虛室生白：比喻心靜若能保持虛靜，不為欲念所蒙蔽，則能純白空朗，真理自出。

三、吉祥止止：喜慶好事的徵兆不斷出現。

【本文】

一則靜中肉身絪緼，如綿如玉，坐中若不留住而騰騰上浮，此為神歸頂天，久之上升可以久待。此三者皆現在可驗者也。然亦是說不盡的，隨人根器各現殊勝。如《止觀》中所云「善根發相」是也，此事如人飲水，冷暖自知，須自己信得過方真。

【白話解說】

一種是在靜坐當中，肉體溫暖柔和，如棉花之柔如玉之潔淨，坐在其中好像留不住似的，有騰騰上浮的感覺，這就是元神歸於頭頂之天，久而久之，上升於

天是可以見到的。這三種都是可以證驗的現象。然而還有許多驗證是說不完的，隨著每個人的程度不同，而產生各種不同的情境。正如《止觀》的書中所說「善根發相」的情形就是了，這件事情如人飲水，冷暖自知，必須要自己信得過，才算是真實的。

【字句解釋】

一、絪縕：天地間的元氣，無盡的溫和。

二、如綿如玉：有如綿之柔和玉之潔淨。

三、騰騰上浮：氣勢浩大往上漂浮。

四、神歸頂天：元神回歸天上。

五、善根發相：從善根開發所發生的現象。

【本文】

先天一炁，即在現前證驗中自討，一炁若得，丹亦立成，此一粒真黍也。一粒復一粒，從微而至著。有時時之先天一粒是也，有統體之先天一粒，乃至無量

也。一粒有一粒力量，此要自家膽大為第一義。

【白話解說】

先天一炁，就可在現前的證驗中，自己去尋找，如果得到先天一炁，金丹也就立即煉成了，這可是一粒真正的黍珠。如同宋朝紫陽真人張伯端《金丹四百字》所說：「一粒復一粒，從微而至著。」這有階段性的先天一粒，就是前所說的「一粒」即是，還有整體性的先天一粒，從一粒以至於無窮粒。一粒自然有一粒的力量，最重要的第一義，就是自己要立下大決心。

【字句解釋】

一、先天一炁：生天生地生人生萬物的原始之炁，是構成天地萬物的基本元素。

二、真黍：比喻本性。

三、統體：全體。

四、第一義：最殊勝的第一真理。

【本文】

回光活法第七

呂祖曰：回光循循然行去，不要廢棄正業。古人云：「事來要應過，物來要識過。」子以正念治事，即光不為物轉即回，此時時無相之回光也可。

【白話解說】

回光活法第七

呂仙祖說：回光的功法必須按部就班去實行，也不要影響自己的正業。古人說：「事來要應過，物來要識過。」修子平時要以正念行事，那神光就不會隨物而轉移，這可以說是時時刻刻做到無形無相的回光。

【字句解釋】

一、正業：身體的正確行為。

二、無相：絕對真理的眾相。

【本文】

日用間能刻刻隨事返照，不著一毫人我相，便是隨地回光，此第一妙用。清晨能遣盡諸緣，靜坐一、二時最妙。凡應事接物，只用返身法，便無一刻間斷。如此行之三月兩月，天上諸真必來印證矣。

【白話解說】

在日常生活中，能夠時時刻刻做返觀自照的工夫，沒有一絲絲執著於人相及我相，這便是隨時隨地在回光，這才是第一妙用。清晨起來，能夠排除各種干擾，靜坐一、二小時，最有妙用。凡是平時的待人接物，只要隨時練習返照己身的方法，不要有一刻的間斷。照此實行三、兩個月，自然感動天上諸位仙真，前來與你印證了。

【字句解釋】

一、返照：向內觀照。

二、人我相：我相，是個人與另一人相處而存在。人相，是因我相而存在。

三、返身法：反身自我觀照的方法。

【本文】

逍遙訣第八

呂祖曰：

玉清留下逍遙訣，四字凝神入氣穴；
六月俄看白雪飛，三更又見日輪赫。
水中吹起藉巽風，天上遊歸食坤德；
更有一句玄中玄，無何有鄉是真宅。
律詩一首玄奧已盡。大道之要，不外「無為而為」四字。

【白話解說】

逍遙訣第八

呂仙祖說：「玉清留下逍遙訣，四字凝神入氣穴；六月俄看白雪飛，三更又見

日輪赫。水中吹起藉巽風，天上遊歸食坤德；更有一句玄中玄，無何有鄉是真宅。」這一首律詩，已經將功法的奧秘說盡了。大道的要領，不外乎就是「無為而為」四個字。

【字句解釋】

一、逍遙訣：呂祖所著，修道能獲得逍遙的訣竅。
二、凝神：聚精會神。
三、氣穴：位於腹正中線臍下三寸。
四、俄看：乍看。
五、巽風：巽卦的大自然現象表風，故稱巽風。
六、坤德：坤為順、為女，坤德表順從的女德。
七、真宅：真性的所在。
八、無為而為：順其自然而為。也就是該為則為，不該為則不為。

【本文】

惟無為故，不滯方所形象，惟無為而為故，不墮頑空死虛。作用不外一中，而

樞機全在二目。二目者，斗柄也，斡旋造化轉運陰陽，其大藥則始終一水中金而已。前言回光，乃指點初機，從外以制內，即輔以得主。此為中、下之士，修下二關，以透上一關者也。

【白話解說】

惟有無為，才不會滯留在範圍與形象上；惟有無為而有為，才不會墮入頑空死虛之中。其中的作用，不外乎就是一個「中」字，而其樞機全在兩眼。這兩眼，就好比是北斗七星的斗柄一樣，造化的斡旋，陰陽的運轉，全都靠它；然其大藥，始終就是這一個「水中金」而已。前面所說的「回光」，乃是用來指點初學的人，從外部以控制內部，就是以臣子來輔佐君王。這是中、下的修士，修下兩關，以通透上一關的功法。

【字句解釋】

一、方所形象：方所，是方向處所。形象，是具體事實。

二、頑空死虛：頑空，指一種無知無覺的、無思無為的虛無境界。死虛，滅亡虛寂。

三、一中：一與中，皆表至極的境界。
四、樞機：比喻事物的關鍵。
五、斗柄：北斗七星中，第五至第七顆星，排列成弧狀，形如酒斗之柄，故稱斗柄。比喻權柄。
六、斡旋造化：斡旋，是調節改變轉移挽回。造化，是自然界自身發展繁衍的功能。
七、大藥：指道家的金丹。
八、水中金：猶表苦海中的本性。

【本文】

今頭路漸明，機括漸熟，天不愛道，直泄無上宗旨，諸子秘之秘之！勉之勉之！夫回光其總名耳。工夫進一層，則光華盛一番，回法更妙一番。前者由外制內，今則居中御外。前者即輔相主，今則奉主宣猷，面目一大顛倒矣。

【白話解說】

如今修行的道路逐漸明朗，功法的重點已逐漸純熟。上天不珍惜這道法，讓我

直接透露出這至高無上的宗旨，修子要各自珍惜啊！勉力啊！這「回光」，是功法的總名稱。工夫能更上一層，那光華就能更盛一番，回光的功法會更神妙一些。前面所說是由外部來控制內部，現在的功法是由中央駕馭外圍。前面功法是臣子輔佐君王，現在的功法，則是奉君王聖旨來發號施令，面目完全是一大顛倒。

【字句解釋】

一、頭路：頭緒。

二、機括：治理事情的權柄或事物的關鍵。

三、宣猷：發號施令。

【本文】

法子欲入靜，先調攝身心，自在安和，放下萬緣，一絲不掛。天心正位乎中，然後兩目垂簾，內照坎宮。光華所到，真陽即出以應之。離外陽而內陰，乾體也。一陰入內而為主，隨物生心，順出流轉。今回光內照，不隨物生，陰氣即住，而光華注照，則純陽也。

【白話解說】

修法者想要靜坐之前，先要調整身心，使能自在安定和順，放下萬緣，心中絲毫沒有牽掛。讓天心正位於中央，然後兩眼垂簾，向內觀照丹田。光華所到之處，真陽就會出來應接。八卦中的離卦，外二陽爻而內一陰爻，其本體原是乾卦。一陰爻進入內部而成為主人，於是隨物而生心，隨順而出以致到處流轉。現在要回光內照，不順外物而生心，陰氣就會受到控制，從而光華能夠照射，逐漸變成純陽。

【字句解釋】

一、法子：修法之人，或稱方法。

二、調攝：調養。

三、坎宮：指丹田。

【本文】

同類必親，故坎陽上騰，非坎陽也，仍是乾陽應乾陽耳。二物一遇，便紐結不

散，絪緼活動，倏來倏往，倏浮倏沉，自己元宮中，恍如太虛無量，徧身輕妙欲騰，所謂雲滿千山也。

【白話解說】

又因同類必然相親近，所以坎卦中的陽爻往上騰起，這一陽爻原非坎陽，實際上仍然是乾陽應接乾陽。當這二物相遇，便紐結在一起而不分散，產生絪緼混沌的活動，忽來忽往，忽浮忽沉，這時自己的元宮，猶如太空的無邊無際，全身無比的輕妙，飄飄然好像要上升一樣，這就是所謂的「雲滿千山」。

【字句解釋】

一、坎陽：坎卦中之陽。
二、乾陽：乾卦中之陽。
三、紐結不散：糾纏在一起。
四、倏來倏往：忽來忽去。
五、倏浮倏沉：忽沉忽浮。
六、元宮：指胸腹腔。

【本文】

次則來往無蹤，浮沉無辨，脈住氣停，此則真交媾矣，所謂月涵萬水也。俟其杳冥中，忽然天心一動，此則一陽來復，活子時也。然而此中消息要細說，凡人一視耳目，逐物而動，物去則已。此之動靜，全是民庶，而天君反隨之役，是常與鬼居矣，今則一動一靜皆與人居。

【白話解說】

再來，那氣機來往沒有蹤跡，浮沉難以明辨，忽然脈搏停住了，氣息也停住了，這是真正的交媾，就是所謂的「月涵萬水」。等到在杳杳冥冥之中，忽然天心一動，這就是「一陽來復」，活子時就出現了。但其中的消息還要細細的說明，一般人用眼睛去看，用耳朵去聽，耳目都是追逐外物而運動，當外物離去了，看聽也就停止了。這其中的動靜，完全是臣民主事，而天子反而聽其役使，這樣下去，無異就是與鬼常居在一起，現在我們練功，一動一靜都與人居住在一起。

【字句解釋】

一、脈住氣停：氣脈都停止。

二、交媾：陰陽交配。

三、一陽來復：即一陽復始，指冬至。

四、活子時：指修煉過程中一陽始生之時。

【本文】

天君乃真人也，彼動即與之俱動，動則天根；靜即與之俱靜，靜則月窟。動靜無端，亦與之為動靜無端；休息上下，亦與之為休息上下，所謂天根月窟閒來往也。

【白話解說】

所謂的天君，就是真人，天君動，臣民就跟著動，這樣的動，就是天根；天君靜，臣民就跟著靜，這樣的靜，就是月窟。天君動靜無端，臣民就跟著動靜無端；天君休息上下，臣民也跟著休息上下，這就是所謂的「天根月窟閒來往」了。

【字句解釋】

一、天君：天神。指本性。

二、天根：以八卦言之，坤震二卦之間為天根，以其為一陽所生之處。

三、月窟：以八卦言之，乾巽二卦之間為月窟，以其為一陰所生之處。

【本文】

天心鎮靜，動違其時，則失之嫩；天心已動，而後動以應之，則失之老。天心一動，即以真意上升乾宮，而神光視頂為導引焉，此動而應時者也。天心既升乾頂，游揚自得，忽而欲寂，急以真意引入黃庭，而目光視中黃神室焉，既而欲寂者，一念不生矣。

【白話解說】

天心處在鎮靜之中，氣機動得太早，火候就會失之太嫩；天心已經在動，氣機才隨之而動，火候就會失之太老。應該是天心一動，立即以真意引導氣機向乾宮（頭頂）上升，而且兩眼的神光也注視著頭頂作為引導，這就是動得恰到時

機。天心既然已經升到乾宮的頭頂，正感覺游揚自得時，忽然間運作似乎要停下來，應該要趕快以真意引導使入黃庭的部位（中丹田），而且眼光要注視室中丹田的黃庭。接著，氣機又要停止，這正是一念不生的現象。

【字句解釋】

一、游揚自得：優遊自得，悠閒如意的樣子。

二、黃庭：人體的感應中樞。黃為五色之中，比喻心境上天然無染，不墮分別取捨。庭是元神所居之所。

【本文】

視內者，忽忘其視矣，爾時身心，便當一場大放，萬緣泯跡，即我之神室爐鼎，亦不知在何所，欲覓己身了不可得，此為天入地中，眾妙歸根之時也，即此便是凝神入氣穴。

【白話解說】

這時眼光向內注視的意念，也忽然淡忘了，這時的身心便是來了一場大解放，

萬念一時泯滅，也就是我的煉丹用的神室鼎爐，也不知道放在何處，甚至連自己的身體也找不到了，這就是「天入地中」，乃是眾妙歸根的時候，這樣就是「凝神入氣穴」。

【字句解釋】

一、萬緣泯跡：即萬緣俱寂，萬籟無聲，一片寂靜。

二、神室爐鼎：比喻此身為心性修煉之所。

【本文】

夫一回光也，始而散者欲斂，六用不行，此為涵養本源添油接命也。既而斂者自然優遊，不費纖毫之力，此為安神祖竅翕聚先天也。既而影響俱滅，寂然大定，此為蟄藏氣穴眾妙歸根也。

【白話解說】

談到這回光的實踐，開始如一盤散沙，後來逐漸收斂，眼、耳、鼻、舌、身、意這六根好像要停止運行了，這就是「涵養本源，添油接命」的功法。接著收

斂起來的神光，自然能自在優遊，不費絲毫的力氣，這就是「安神祖竅，翕聚先天」的功法。再來，一切的影響逐漸消失，進入寂然大定的狀態，這是「蟄藏氣穴，眾妙歸根」的功法。

【字句解釋】

一、六用：指眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。

二、涵養：內在的品格修養。

三、添油接命：道家修練的一種生精補氣法。

四、翕聚先天：聚合元氣以回歸上天。

五、蟄藏氣穴：充足元氣於氣穴，以深根固本。

六、眾妙歸根：眾多玄妙回歸根元。

【本文】

一節中具有三節，一節中且有九節，且俟後日發揮。今以一節中具三節言之，當其涵養而初靜也。翕聚亦為涵養，蟄藏亦為涵養，至後而涵養皆蟄藏矣。中

一層可類推，不易處而處分焉，此為無形之竅，千處萬處一處也。不易時而時分焉，此為無候之時，元會運世一刻也。

【白話解說】

這一節的功法中具有三節，至於一節功法中具有九節，等到以後再做說明。現在就一節功法中具有三節來說明，當處於涵養階段而開始入靜時，「翕聚」就是「涵養」，「蟄藏」也是「涵養」，到了最後，「涵養」、「翕聚」，也就是「蟄藏」。中間一層，也可以依此類推，不必改變意念所守的竅穴，而這部位自會分開，這就是所謂「無形之竅」，雖有千處萬處，也只是一處。不必改變功法的時段，而時段自然會分開，這就是所謂「無候之時」，雖然時段有元、會、運、世之分，也只是一刻而已。

【字句解釋】

一、無候之時：沒有徵候的時候。

二、元會運世：宋朝理學家邵雍所提出，用以計算歷史年代。世界從開始到結束為一元，一元有十二會，一會有三十運，一運有十二世，一世有三十

年，是以一元有十二萬九千六百年。

【本文】

凡心非靜極，則不能動，動動妄動，非本體之動也。故曰感於物而動，性之欲也，若不感於物而動，即天之動也。不以天之動對天之性，句落下說箇欲字，欲在有物也，此為出位之思，動而有動矣。一念不起，則正念乃生，此為真意。寂然大定中，而天機忽動，非無意之意乎？無為而為即此意。

【白話解說】

一般而言，心神不到靜寂的階段，就是不能動，即使是動，也是妄動，而不是本體自然之動。所以說：受到外物的感應而動，那是人性慾望的驅使；如果不是受到外物感應而動，就是天性的動。不要用天的動來對應天的性，這句話說的是個「欲」字，慾望就在於有物，這乃是出離本位的想法，因動而產生動。此時如果能夠做到一念不起，於是正念就會產生，這才是所謂的「真意」。在這寂然大定中，從而天機忽動，這不就是無意之意嗎？所謂的「無為而為」，正是這個意思。

【字句解釋】

一、出位之思：出離本位的思想。

二、真意：本意、原意。

三、大定：能斷一切妄念的定。

四、天機：天意。

【本文】

詩首二句全括金華作用，次二句是日月互體意，六月即離火也，白雪飛即離中真陰將返乎坤也。三更即坎水也，日輪即坎中一陽將赫然而返乎乾也。取坎填離即在此中。

【白話解說】

這首詩的前兩句，已經全部包括金華的作用；下面二句，是「日月互體」的意思，「六月」指的是離卦的火；「白雪飛」，指的是離卦中的真陰一爻，將要返回坤卦之地。「三更」，指的是坎卦的水；「日輪」，指的是坎中的一陽

爻，將要赫然返回乾卦。所謂的「取坎填離」，就是包含在這兩句詩文之中。

【本文】

次二句說斗柄作用，升降全機，水中非坎乎？目為巽風，目光照入坎宮，攝召太陽之精是也。天上即乾宮，遊歸食坤德，即神入炁中，天入地中，養火也。

【白話解說】

再來二句，是在說明「斗柄」的作用，能夠升降整個氣機，「水中」豈不是坎卦嗎？眼睛指的是「巽風」，眼光照入坎宮（下丹田），用以吸引太陽的精華就是了。「天上」，指的是乾宮（頭頂）；「遊歸食坤德」，指的是元神入炁中，天入地中，需要溫養神火。

【字句解釋】

一、攝召：招而使至。

二、神入炁中：凝聚精神攝入氣穴之中。

三、養火：培養火候。

【本文】

末二句是指出訣中之訣，訣中之訣始終離不得，所謂洗心滌慮為沐浴也。聖學以「知止」始，以「止至善」終，始乎無極，歸乎無極。佛以無住而生心，為一大藏教旨。吾道以致虛二字，完性命全功。

【白話解說】

最後二句，指的是要訣中的要訣，這訣中之訣，始終離不開，所謂的「洗心滌慮為沐浴」這句話。孔夫子的聖學中的《大學》以「知止」開始，以「止於至善」為終了；可以說是始於無極，終歸於無極。佛家的《金剛經》以「應無所住而生其心」，為一大藏的教旨。我所倡導的道法，以《道德經》的「致虛」二字，完成性命的全功。

【字句解釋】

一、洗心滌慮：徹底改變的意思。

二、大藏：蘊藏大道理。

三、致虛：達於虛寂的境界。

【本文】

總之三教不過一句，為出死護生之神丹。「神丹」為何？曰一切處無心而已。吾道最秘者沐浴，如此一部全功，不過「心空」二字足以了之，今一言指破，省卻數十年參訪矣。

【白話解說】

總而言之，儒釋道三教不過是用一句話，作為出死護生的神丹。「神丹」又是什麼呢？就是「一切處無心」而已。我所說的道法，最為神秘的是「沐浴」，如此的一部功法，不過用「心空」二字，就可以全部概括了，現在我用這句話指破玄機，可以省去修子幾十年的參訪工夫。

【字句解釋】

一、神丹：指本性。

二、心空：心境空寂。

三、參訪：訪問。

【本文】

子輩不明一節中具三節，我以佛家「空、假、中」三觀為喻，三觀先空，看一切物皆空；次假，雖知其空，然不毀萬物，仍於空中建立一切事；既不毀萬物，而又不著萬物，此為中觀。

【白話解說】

修子不明白「一節中具三節」的意義，我以佛家所說的「空、假、中」三觀來說明，在這三觀中，首先是「空觀」，就是把一切萬物看成虛空；再來是「假觀」，雖然知道萬物本來是空虛的，但又不能毀掉萬物，仍然要在這虛空建立一切的事物，只能以虛假來看待；最後是「中觀」，既然不能毀掉萬物，而且又不能執著於萬物，這就是中觀。

【字句解釋】

一、空觀：觀此空諦之理，萬象本來是空。

二、假觀：萬物都是假合，不能永恆。

三、中觀：以智慧去觀察一切諸法的事實，不觀有無顛倒的「知諸法實相慧」，名為中觀。

【本文】

當其修空觀時，亦知萬物不可毀而又不著，此兼三觀也。然畢竟以看得空為得力，故修空觀，則空故空，假亦空，中亦空。修假觀，是用上得力居多，則假故假，空亦假，中亦假。中道時亦作空想，然不名為空，而名為中矣。亦作假觀，然不名為假，而名為中矣，至於中，則不必言矣。

【白話解說】

當在修「空觀」的時候，也要知道萬物既不可毀而且又不能執著，這就是兼修三觀。然而畢竟要以能看得空，為最重要的著力點，所以在修空觀時，空固然是空觀，假也是空觀，中也是空觀。在修「假觀」時，是要在「用」這個字上去努力居多，那假當然是假觀，空也是假觀，中也是假觀。同樣的道理，在修「中觀」時，把萬物想成是空的，但不稱為空，而稱為中。也以同樣的道理，

把萬物看成假的，然而不稱他為假，而稱他為中。至於中，就不必再說了，仍然稱他為中。

【本文】

吾雖有時單說離，有時兼說坎，究竟不曾移動一句。開口提云：樞機全在二目。所謂樞機者，用也，用此斡旋造化，非言造化只此也。六根七竅悉是光明藏。

【白話解說】

我雖然單獨說離卦，有時也兼著說坎卦，但究竟不曾有所變動。我一開口就說，機樞全在這兩眼。所說的「機樞」，就是在說「用」，就是用這個來斡旋造化，但並非說造化只是這些而已。人的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，以及眼二、耳二、鼻二、口一等七竅，全都是光明寶藏。

【字句解釋】

一、光明藏：蘊藏光明的本性。

【本文】

豈取二目，而他繫不問乎？用坎陽，仍用離光照攝，即此便明日月原是一物，其日中之暗處，是真月之精，月窟不在月而在日，所謂月之窟也，不然只言月足矣。月中之白處，是真日之光，日光反在月中，所謂天之根也，不然只言天足矣。

【白話解說】

難道只取兩眼，而其他的都一概不聞不問嗎？事實上是要用坎卦中的一陽，仍然要用離卦的光去照射，這樣就可以明白，太陽和月亮本來是同一物，其中太陽的黑暗處，就是月亮的真精，所以月窟並不在月亮上，而是在太陽中，所以才說是「月之窟」，不然的話，只要說月亮就夠了。月亮中的白處，乃是太陽的真光，太陽光反照在月亮上，這就是所謂的「天之根」，不然的話，只說天就可以了。

【字句解釋】

一、繫：讀計。桔槔的橫木，一端繫重物，一端繫水桶，可以上下轉動，便於取水。

【本文】

一日一月，分開止是半箇，合來方成一箇全體。如一夫一婦，獨居不成家室，有夫有婦，方算得一家完全。然而物難喻道，夫婦分開，不失為兩人，日月分開，不成全體矣。吾言只透露其相通處，所以不見有兩，子輩專執其隔處，所以隨處換卻眼睛。

【白話解說】

一個日，一個月，分開來只能是半個而已，合起來才能成為一個全體。猶如一個夫，一個婦，分開獨居，就不能成為家庭，有了夫和婦，才能組成一個完整的家庭。如果用人間的事物來比喻大道，是很難貼切的，夫婦分開來，就是兩個個體，日月分開來，就無法成就整體。我所說的這些話，只是在透露其中的

相通處，所以看不出有什麼兩樣，修子們自己要專注在其間隔之處，隨時順應去改變看法。

【本文】

百日立基第九

呂祖曰：《心印經》云：「回風混合，百日功靈。」總之立基百日，方有真光如。子輩尚是目光，非神火也，非性光也，非慧智炬燭也。回之百日，則精氣自足，真陽自生，水中自有真火，以此持行，自然交媾，自然結胎，吾方在不識不知之天，而嬰兒以成矣。若略作意見，便是外道。

【白話解說】

百日立基第九

呂仙祖說：《玉皇心印妙經》說：「迴風混合，百日功靈。」總的來說，立基要經過百日，才會有真光出現。修子們，如今還是一個眼光，並非是神火，也不是性光，也不是智慧之光。等到回光一百天之後，精氣自然充足，真陽自然

生成，水中自然會產生真火，照這樣持續下去，坎離中的陰陽自然會交媾，自然會結聖胎，當我還在不知不覺之中，那嬰兒已發育生成了。如果稍有意識心的作用，那就是已入外道了。

【字句解釋】

一、立基：建立基礎。
二、迴風混合：用心反思，融入本位。
三、百日功靈：百日功夫回歸本靈。
四、炬燭：火炬照耀。
五、真火：指由人的元神、元精、元氣所發出的真火，又稱三昧真火。
六、不識不知：比喻純樸的本性。
七、嬰兒：赤子之心。
八、外道：與本性不同者，皆稱外道。

【本文】

百日立基，非百日也。一日立基，非一日也。一息立基，非呼吸之謂也。息者自心也，自心為息，元神也、元氣也、元精也。升降離合，悉從心起，有無虛實，咸在念中。一息一生持，何止百日，然百日亦一息也。

【白話解說】

所說的百日立基，並非硬性規定非百日不可。好比說一日立基，並非就是一日。一息立基，並非指的是一次呼吸。所謂的「息」，是自、心二字的組合，自心合成息，指的是元神、元氣、元精。其中的升降、離合，全都是心起的作用；其中的有無、虛實，都是在意念之中。所謂的「一息一生持」，何止是一百天？縱然是一百天，也只是一息而已。

【本文】

百日只在得力，晝中得力，夜中受用，夜中得力，晝中受用。百日立基，玉旨耳。上真言語，無不與人身應。真師言語，無不與學人應。此是玄中玄，不可

解者也。見性乃知，所以學人必求真師授記，任性發出，一一皆驗。

【白話解說】

立基百日，其關鍵是在於得力而有效。白天得力，晚上能夠受用；晚上得力，白天能夠受用。「百日立基」，本是玉皇的聖旨。天上仙真所說的話，沒有一句不與人身相應。世間真師所說的話，沒有一句話不與學道的人相應。這真是玄中之玄，是很難理解的。唯有到了見性的階段，才會知道，所以學道的人，必須求得真師傳授，任由本性中發出，自然能夠一一有所驗證。

【字句解釋】

一、玉旨：玉帝的聖旨。
二、上真：真仙。
三、真師：明白真理的明師。
四、見性：徹見本性。
五、授記：佛對發心修行的眾生，授與將來必當成佛的一種記別。

【本文】

性光識光第十

呂祖曰：回光法，原通行住坐臥，只要自得機竅。吾前開示云：「虛室生白。」光非白耶？但有一說，初未見光時，此為效驗，若見為光而有意著之，即落意識，非性光也。子不管他有光無光，只要無念生念。何謂無念？千修千處得；何謂生念？一念一生，持此念乃正念，與平日念不同。

【白話解說】

性光識光第十

呂仙祖說：回光的功法，原本無論行住坐臥，都是能夠實行的，只要能夠得到機樞的訣竅。我在前面曾經提示說：「虛室生白。」這光不就是白色的嗎？但這一句話，更需要說明，最初煉功，還未見過光時，忽然虛室生白，這是最明顯的效應。如果出現光，卻用心念去追隨他，就是已經落入意識界了，那並非是本性的光。修子不管他是有光無光，只要能做到無念生念。什麼叫做「無念

」?就是能夠千修千處得;什麼叫做「生念」?就是一念一生,能持有此念就是正念,這與平日的念頭不同。

【字句解釋】

一、機竅:訣竅。

二、正念:真正之念,即如實憶念諸法之性相而不忘失。

【本文】

今心為念,念者現在心也。此心即光即藥。凡人視物,任眼一照去,不及分別,此為性光,如鏡之無心而照也,如水之無心而鑑也。少頃即為識光,以其分別也。鏡有影已無鏡矣,水有象已非水矣,光有識尚何光哉!

【白話解說】

「念」字,由今、心所組成,所謂的「念」,就是現在的心。這個心就是光,可用來做煉丹的藥。一般人看外界的事物,當舉目向外看去,還來不及生分別心時,這就是性光,就如同鏡子和靜水一樣,能夠映照各種物的影像,本是無

心意的作用。過了一會兒，那眼光就會成為識光了，因他已經起分別心了。鏡子中有影像，就已經不是鏡子了；靜水中有了影像，就已經不是靜水了；性光中帶有意識，就不能稱為性光了！

【本文】

子輩初則性光，轉念則識，識起而光杳不可覓，非無光也，光已為識矣。黃帝曰：「聲動不生聲而生響。」即此義也。《楞嚴推勘入門》曰：「不在塵，不在識，惟選根。」此則何意？塵是外物，所謂器界也。與吾了不相涉，逐之則認物為己。

【白話解說】

修子一開始所見識為性光，當轉念之後，就變成識光了，意識心一起，那性光就杳無蹤跡了，這並非沒有性光，性光已經成為識光了。黃帝說：「聲動的時候，生聲而不生響。」就是這個意思。《楞嚴推勘入門》說：「不在塵，不在識，惟選根。」這是什麼意思？「塵」所指的是外物，也就是所謂的「器界

」。這與我毫不相干，如果心向外追逐，就會把外物當作自己。

【字句解釋】

一、杳不可覓：沒有跡象可尋。

二、器界：指有情眾生所依持之國土，和所資用之器物而言。

【本文】

物必有還，通還戶牖，明還日月，借他為自，終非吾有。至於不汝還者，非汝而誰？明還日月，見日月之明無還也。天有無日月之時，人無有無見日月之性。若然則分別日月者，還可與為吾有耶？

【白話解說】

外物必然還是歸還外物，比如說通氣是窗戶的屬性，通氣終究還是回歸給窗戶；明亮是日月的屬性，明亮終究還是回歸日月。借用他物成為自己，終究還不是自己所有。最後那不能歸還他人的，不就是你所擁有的而還會有誰呢？明亮還給了日月，那會看到日月的明亮的，是自己所擁有的，就不必返還了。天

空有看不到日月的時候，人卻擁有看不到日月的本性。如果是這樣，那麼區別日月的屬性，還可以為我所有嗎？

【字句解釋】

一、戶牖：門窗。

【本文】

不知因明暗而分別者，當明暗兩忘之時，分別何在？故亦有還，此為內塵也。惟見性無還，見見之時，見非是見，則見性亦還矣。還者還其識，流轉之見性，即阿難使汝流轉，心目為咎也。

【白話解說】

不知道因明暗而起分別的屬性，當明和暗兩者都忘掉的時候，那又會有何分別呢？這裡因還有返還的念頭，那就是所謂的「內塵」，只有達到見性的地步，那就沒有返還了，當見性的時候，這見並不是真正的見，這時連見性都要返還了。這裡所要返還的，是那種還會隨意念流轉的見性，也就是《楞嚴經》中，

世尊向阿難所說「使汝流轉，心目為咎」的意思。

【字句解釋】

一、內塵：意識所緣之法塵。

二、流轉：指因果相續而生起的一切世界現象，包括眾生的生死在內。

三、阿難：又稱阿難陀，佛陀十大弟子之一，被稱為多聞第一。

【本文】

初八還辨見時，上七者，皆明其一一有還，姑留見性，以為阿難柱杖。究竟見性即帶八識，非真不還也。最後并此一破，則方為真見性，真不還矣。

【白話解說】

當初闡述八識、八還時，前面七種識，都一一論證他們存在返還，但到了第八識，暫且留下「見性」，當作阿難的柱杖。我們對於見性一事加以探究，既然還帶有八識，那就不是真的沒有返還，如果最後連這個都一起破除了，那才是真正的見性，那真的就不用再返還了。

【字句解釋】

一、八識：即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、傳送識、阿賴耶識。

【本文】

子輩回光，正回其最初不還之光，故一毫識念用不著。使汝流轉者，惟此六根；使汝成菩提者，亦惟此六根。而塵與識皆不用，非用根也，用其根中之性耳。今不墮識回光，則用根中之元性，落識而回光，則用根中之識性，毫釐之辨在此也。用心即為識光，放下乃為性光。毫釐千里，不可不辨。

【白話解說】

修子們要回光，正是要返回那最初不必再返還的性光，因而連一絲一毫的意識念慮也用不著。會使你產生流轉現象的，只有眼、耳、鼻、舌、身、意這六根；但能使你成就菩提自性的，也只有這六根。然而一切的塵與識都是用不上的，能用的並非是這六根，而是要用這六根中的本性。現在如果不墮入意識而回歸性光，乃是利用這六根中的本性；如果帶著意識去回光，那就是利用那

六根中的識性。差之毫釐，失以千里，就在此分辨。總而之，利用心意就是識光，放下意念就是性光。這其中有毫釐與千里的分別，不可不仔細去分辨。

【字句解釋】

一、元性：本性。

二、識性：習性。

【本文】

識不斷，則神不生；心不空，則丹不結。心淨則丹，心空即藥。不著一物，是名心淨；不留一物，是名心空。空見為空，空猶未空；空忘其空，斯名真空。

【白話解說】

意識心不斷，元神就不能生；心念不淨空，金丹就不能結成。心淨就能結丹，心空就是修煉的妙藥。不執著任何事物，就稱為心淨；不留戀任何事物，就稱為心空。空如果還能見到空，這空還不是真正的空；空時還能忘其空，才能稱為真空。

【字句解釋】

一、真空：超出一切色界一切界線的境界。

【本文】

坎離交媾第十一

呂祖曰：凡泄漏精神，動而交物者，皆離也。凡收轉神識，靜而中涵者，皆坎也。七竅之外走者為離，七竅之內返者為坎。一陰主於逐色隨聲，一陽主於返聞收見。坎離即陰陽，陰陽即性命，性命即身心，身心即神炁。一自斂息精神，不為境緣流轉，即是真交。而沉默趺坐時，又無論矣。

【白話解說】

坎離交媾第十一

呂仙祖說：凡是洩漏精神，流動而接觸外物的，都是屬於離卦；凡是收轉神識，定靜而涵養中心的，都是屬於坎卦。七竅往外走的是離卦，七竅往內返的是坎卦。離卦中的那一陰爻，以追逐色相及聲音為主要；坎卦中的那一陽爻，

以收回聽聞與視見為主要。也就是說，坎離就是陰陽，陰陽就是性命，性命就是身心，身心就是神炁。修子一開始練功，就要收斂氣息，精神就不會隨著外境的變化而流轉，這就是真正的坎離相交。何況能夠以沉靜的心靜坐，那就更高上了。

【字句解釋】

一、坎離交媾：坎中一點熱氣上衝心主，以意順下由黃道穿尾閭，經夾脊，透玉枕，入泥丸，游九宮，自上騰而下，溫溫然如滴水之狀，相似醍醐，味如甘露，目送於虛，意迎於無，自歸點內，此坎離交媾之妙也。

二、境緣流轉：隨著外境而變動。

三、真交：真氣交流。

四、趺坐：指兩腳交疊盤坐的姿勢。

【本文】

周天第十二

呂祖曰：周天非以氣作主，以心到為妙訣。若畢竟如何周天，是助長也，無心而守，無意而行。仰觀乎天，三百六十五度，刻刻變遷，而斗柄終古不動，吾心亦猶是也。心即璇璣，氣即群星。

【白話解說】

周天第十二

呂仙祖說：所謂的「周天」，並不是以氣為主體，而是以心到為妙訣。如果要問究竟如何來運行周天，那等於是揠苗助長。應該要做到無心而守，無意而行，才是運行周天的要領。向上仰望天空，周天有三百六十五度，時刻都在變遷，然而北斗星的斗柄，自古以來不曾有移動，我們的心也是如此，心有如璇璣，氣有如群星。

【字句解釋】

一、周天：繞天球大圓一周。

二、無心而守：不用心意安然自守。

三、無意而行：不用意識自然而行。

四、璇璣：北斗魁四星為璇璣，比喻權柄。

【本文】

吾身之氣，四肢百骸，原是貫通，不要十分著力。於此鍛煉識神，斷除妄見，然後藥生。藥非有形之物，此性光也，而即先天之真炁。然必於大定後方見，並無採法，言採者大謬矣。

【白話解說】

我們身上的氣，在四肢百骸全體上下，原來是貫通的，煉功時不必要十分用力。只要利用此身體來鍛鍊識神，將妄念斷除，煉丹的藥物自然就會產生。這藥並非是有形的東西，而是性光，也就是先天的真炁。然而真炁必須修到大定的階段以後才會出現，這種藥並沒有採法，如果說有採法，那就大錯特錯了。

【字句解釋】

一、四肢百骸：人身體的各部分，泛指全身。

二、妄見：佛教認為一切皆非實有，肯定存在都是妄見。

三、大謬：重大的錯誤。

【本文】

見之既久，心地光明，自然心空漏盡，解脫塵海。若今日龍虎，明日水火，終成妄想去。吾昔受火龍真人口訣如是，不知丹書所說更何如也？

【白話解說】

能夠持久而見到真炁，心地一片光明，自然可以達到心空漏盡的境界，可以從凡塵的苦海中解脫。如果今天談龍虎，明天說水火，最終也就成為妄想了。我以前親自接受火龍真人的口訣，講的就是這樣，不知道現在煉功的丹書又是如何說的？

【字句解釋】

一、心空漏盡：心空，謂心性廣大，含容萬象，有如虛空之無際。漏盡，指生死無礙。

二、**解脫塵海**：從紅塵苦海中解脫出來。

三、**火龍真人**：又稱火龍先生，陳摶弟子，隱其身，並隱其姓名，其里居不可考，以天地為里居，其事蹟不多著，即以潛德為事蹟。

四、**丹書**：古代頒給功臣的契券。又稱煉丹的書籍。

【本文】

一日有一周天，一刻有一周天，坎離交處便是一周。我之交，即天之迴旋也，未能當下休歇。所以有交之時，即有不交之時。然天之迴旋未嘗少息。果能陰陽交泰，大地陽和，我之中宮正位，萬物一時暢遂，即丹經沐浴法也，非大周天而何？此中火候，實實有大小不同，究竟無大小可別。

【白話解說】

一天有一個周天，一刻也有一個周天，在坎離的交接處就是一周。我身中的坎離交接，就是如同天的迴旋轉動，當下未曾有休歇。所以有交接的時候，也有不交接的時候。然而天的迴旋運轉，未曾有片刻的休息。如果能夠做到陰陽交

泰，達到大地回春，這時我的中宮居於正位，萬物隨著一時順暢，這就是丹經的沐浴法，這不是大周天又是什麼？

【字句解釋】

一、迴旋：旋轉。

二、當下：立刻，目前的感受。

三、陰陽交泰：陰陽和諧，剛柔並濟。

四、陽和：溫暖和暢的春氣。

五、大周天：煉氣化神的階段。

【本文】

到得工夫自然，不知坎離為何物？天地為何等？孰為交？孰為一周兩周？何處覓大小之別耶？總之一身旋運，雖見得極大亦小。若一迴旋，天地萬物，悉與之迴旋，即在方寸處，亦為極大。金丹火候，要歸自然。不自然，天地自還天地，萬物各歸萬物。欲強之使合，終不能合。

【白話解說】

等到工夫修得純熟自然，也不知道坎離是什麼東西？天地是什麼等別？什麼是相交？什麼叫一周、兩周？又到何處去找大小的分別呢？總之，一身的迴旋運轉，雖然看起來是極大，但是也是極小。如果身內一迴旋，天地萬物一起跟著迴旋，即使是在方寸之間迴旋，其實也是極大。金丹的火候，全要遵循「自然」。如果不能遵循自然，天地還是那天地，萬物還是那萬物。如果要強行使之結合，終究還是不能結合。

【本文】

即如天時亢旱，陰陽不和，乾坤未嘗一日不周，然終見得有多少不自然處。我能轉運陰陽，調適自然，一時雲蒸雨降，草木酣適，山河流暢，縱有乖戾，亦覺頓釋，此即大周天也。

【白話解說】

就如同天氣乾旱，陰陽不調和，天地乾坤的運行，未嘗一日不按周天的規律在

運行，不過始終還是能看到許多不自然的地方。如果我們能夠運轉陰陽，調適自然，使得一時雲滿天空降下甘霖，草木都能得到充分的滋潤，山河也能運行流暢，縱然有些乖戾不順之處，也會很快就雲消霧散，這就是大周天了。

【字句解釋】

一、雲蒸雨降：形容下雨，比喻廣施德澤。

二、草木酣適：草木成長得順暢舒適。

三、乖戾：不和諧。

【本文】

子等問活子時，甚妙，然必認定正子時，似著相？不著相不指明正子時，何從而識活子時？既識得活子時，確然又有正子時，是一是二，非正非活，總要人看得真，一真則無不正，無不活矣。

【白話解說】

修子問活子時，此事非常玄妙，然而必須先認定正子時，這不就是著相了嗎？

答覆是，如果不著相，不先指明正子時，那要從何處認識活子時呢？既然知道活子時，又能確定有正子時，他們是一不是二，也不是正也不是活，總歸是要讓人們看得真切，只要能看得真，就沒有不正的，沒有不活的。

【字句解釋】

一、正子時：夜晚十一時至凌晨一時。

【本文】

見得不真，何者為活？何者為正耶？即如活子時，是時時見得的。畢竟到正子時，志氣清明，活子時愈覺發現。人未識得活的明了，只向正的時候驗取，則正者現前，活者無不神妙矣。

【白話解說】

如果看得不真，怎能弄清楚哪個是活？哪個是正呢？提到活子時，那是時時都能出現的。但在半夜的正子時，人的心性正炁更能夠清明一些，活子時就顯得更能夠發現了。如果還不能明白知道活子時，只要在正子時等候去求取證驗，

那正子時現前時，活子時自然無不顯現其神妙了。

【本文】

勸世歌第十三

呂祖曰：吾因度世丹衷熱，不惜婆心并饒舌。世尊亦為大因緣，直指生死真可惜。老君也患有吾身，傳示谷神人不識。吾今略說尋真路，黃中通理載大易。正位居體是玄關，子午中間堪定息。回光祖竅萬神安，藥產川原一炁出。透幙變化有金光，一輪紅日常赫赫。

【白話解說】

勸世歌第十三

呂仙祖說：我因為要渡化世人所以滿腔熱血，不惜苦口婆心到處嘮叨。世尊也是為了度化眾生出離苦海的一大因緣，直接指出不能解脫生死真是可惜。老君也是憂患有此身而不知修，傳示谷神本性不死的真理，但世人卻不知道。我現在約略說明求真的道路，《易經》載有「黃中通理」的真明路。「正位居體」

就是指玄關，在子午中間可以定息。當神光回到祖竅，萬神自然能安定，丹藥從此川原中產出，這真炁自然會出現。透過障礙的變化，自然會出現金光，猶如一輪紅日赫然出現。

【字句解釋】

一、丹衷：赤誠的心。
二、饒舌：多嘴。
三、谷神：原始的母體，指本性。
四、黃中通理：通曉事物裡裡外外的道理。
五、正位居體：本體居於正位。
六、玄關：入道之門。
七、定息：穩定氣息。
八、祖竅：天心。
九、透幙：透過帳幕。

【本文】

世人錯認坎離精，搬運心腎成間隔。如何人道合天心？天若符兮道自合。放下萬緣毫不起，此是先天真無極。太虛穆穆朕兆捐，性命關頭忘意識。意識忘後見本真，水清珠現玄難測。無始煩障一旦空，玉京降下九龍冊。步霄漢兮登天關，掌風霆兮驅霹靂。凝神定息是初機，退藏密地為常寂。

【白話解說】

當世人錯認真正的坎離精，刻意去搬運心腎，反而成了障礙。要如何使人道能合於天心呢?當人道能符合天道，大道自會相合。能放下萬緣，自然就不起妄念，這種境界就是先天真正的無極。此時已入太虛之中而沒有任何跡象，在面臨性命的關鍵時，要忘卻意識心。當意識心忘掉之後，自然可以見到本真，水清珠現這一玄妙的境界是很難測知的。但當無始以來的煩惱障礙一旦淨空，玉京自然會降下九龍冊。那時就可以步上雲霄登上天闕，自有能力掌握風雷驅使霹靂。總而言之，最初要從凝神定息著手，能達於退藏於密，才是進入常寂的狀態。

【字句解釋】

一、穆穆：美好。

二、朕兆：預兆。

三、霄漢：天際。

四、天闕：天門。

五、初機：機根、最初的學習。

六、常寂：沒有生滅為常，沒有煩惱為寂。

【本文】

吾昔度張珍奴二詞，皆有大道。子後午前，非時也，坎離耳。定息者，息息歸根，中黄也。坐者，心不動也。夾脊者，非背上輪子，乃直透玉京大路也。雙關者，此處有難言者。地雷震動山頭者，真氣生也。黄芽出土者，藥生也。小小二段，已盡修行大路，明此可不惑人言。

【白話解說】

我當時度化張珍奴時，曾經寫了兩首詩，其中都含有修成大道的宗旨。詞中的「子後午前」，不是指時間，而是指坎離。所謂的「定息」，就是說息息要歸根於中黃的部位。所謂的「坐」，是指心不動的意思。所謂的「夾脊」，不是僅指背上輪子，而是直通玉京的大道。所謂的「雙關」，這裡不太好說明。所謂的「地雷震動山頭」，是說真氣已經生成。所謂的「黃芽出土」，是指丹藥已經生成。雖然是小小的兩段話，已經完全說明修行大道的訣竅，明白其中的道理，以後就不會受到他人言語的迷惑了。

【字句解釋】

一、張珍奴：有說是吳興的官妓，雖在紅塵，而性顯淡素，每夕盥洗更衣，焚香叩天，祈求能早日離開此一環境，感動呂祖前來度化。

二、中黃：中宮黃庭。

三、玉京：天帝或神仙的居所。

四、夾脊：穴在脊柱兩側，從兩旁將脊柱夾於其中。

五、黃芽：從鉛中煉出來的精華，吃了可以長生。又稱聖苗。

【本文】

回光在純心行去，只將真息凝照于中宮，久之自然通靈達變也。總是心靜氣定為基，心忘氣凝為效，氣息心空為丹成，心氣渾一為溫養，明心見性為了道。子輩各宜勉力行去，錯過光陰可惜也。一日不行，一日即鬼也。一息行此，一息真仙也。勉之！

【白話解說】

回光的功法，要專心一志去實行，只需要將真息凝照於中宮，久而久之，自然

就能夠靈通達變。總而言之，心靜氣定是基礎，心放氣凝是效果，氣息心空是丹道已成，心氣渾一是為溫養，明心見性是為了道。修子各自應該自我勉力去實踐，錯過了光陰實在是很可惜。一天不實行回光，那一天就是在鬼域；一息的工夫能回光，那一息就是真仙。各位修子要勉力！

【字句解釋】

一、真息：真氣。

二、中宮：本性的居所。

三、通靈達變：通權達變，靈活變通。

四、心靜氣定：心平氣和。

五、心放氣凝：放鬆心情凝聚元氣。

六、氣息心空：平心靜氣心性淨空。

七、心氣渾一：心靈元氣渾然合為一體。

八、溫養：修煉金丹過程中，以意護持。

【本文】

謹按

此經乃性命兼修，天仙之的傳也。道旨真宗得茲明曉，更藉問答切實指點，誠覺世微妙心燈。夫大千世界徧地金華，宗旨能明，盡人得證。今幸我孚佑帝師，大佈慈悲，普施法力，將天仙妙道，於此處拈出。從茲日麗中天，垂之萬古矣。所期月臨大地，印乎千潭耳。宗正本係仍屠子之舊，今就宗正本詳為釐定，歸入集中，以質後之天仙嗣派者。

廣化弟子 **惠覺**謹誌

【白話解說】

這一部經是談性命雙修，為道教天仙派所傳下。能得此大道宗旨的真宗，將其弄明白，更能藉著問答切實加以指點，誠然是覺醒世人微妙道理的心燈。這三千大千世界遍地充滿了金華，此《宗旨》能闡明其道理，使人人都能夠驗證。現今幸蒙我孚佑帝師，大發慈悲，普施法力，將天仙派的妙道，從此處釋

出。從現在開始，有如太陽在天上普照大地，垂示於萬古。所期待的是，要如同月亮照臨大地，能夠印映於千潭之中。《太乙金華宗旨》的正本，仍是屠子所存的舊本，現今依據正本詳加釐定，歸納集中以便利後來天仙派的法嗣。

廣化弟子 **惠覺**謹誌

【字句解釋】

一、性命兼修：人能明白性命之源，則一切情偽之私，知覺之運，皆是命中之障，于以修其後天之命，而還乎先天元命之氣。

二、天仙：飛昇天上的神仙。

三、心燈：比喻心性有如燈光一樣明亮。

四、孚佑帝師：即孚佑帝君。

五、印乎千潭：猶如遍地皆是。

六、嗣派：嫡派傳承。

國家圖書館出版品預行編目資料

太乙金華宗旨白話解說 / 癡翁編撰 . -- 初版 . --
新北市 : 多識界圖書文化 , 民 109.04
面 ;　公分 . -- (心靈館 ; 77)
ISBN 978-986-6574-83-2(平裝)
1. 道教修鍊
235　109005260

系列名 / 心靈館 77
書　名 / 太乙金華宗旨白話解說

多識界圖書文化有限公司
www.multiviews.com.tw

編　　撰　癡翁
封面設計　簡文章
排版設計　福美設計工作室 0932-915-386

出 版 者　多識界圖書文化有限公司
發 行 人　蘇俊源
地　　址　235 新北市中和區建一路 7 號 7 樓
電　　話　886-2-2226-1515
傳　　真　886-2-2226-1010
網　　址　www.multiviews.com.tw
電子信箱　multiviews1515@gmail.com
劃撥帳號　19431985
戶　　名　多識界圖書文化有限公司
初版日期　109 年 04 月 1000 本

◎非賣品◎歡迎索取・廣為流通（缺頁或破損的書・請寄回更換）

流通處　多識界圖書文化有限公司
新北市中和區建一路 7 號 7 樓
電話：02-2226-1515　張小姐

教學網址　蘇俊源先生教學課程影音網
http：//www.youtube.com/user/lon1209

尊重版權・歡迎印贈